

لە بڵاوکراوەکانی سەنتەری توێژینەوە و ڕاهێنانی
نەخۆشخانەی بەخشین (1)

فریاکەوتن و فریاگوزاری سەرەتایی

کۆکردنەوە و ئامادەکردن
جیهاد جەمال



پێداچوونەوە
م. سعیدە ئەحمەد
م. مسلم علی

2023
چاپی یەکەم

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

له بڵاوكراوەكانی سەنتەری توێژینەوە و ڕاهێنانی نەخۆشخانەی بەخشین (١)

فریاكەوتن و فریاگوزاری سەرەتایی

كۆكردنەوە و ئامادەكردنی

جیهاد جەمال فارس

پێداچوونەوە

م. سعیدە احمد محمد

دبلۆم - بەكالۆریۆس لە پەرستاریدا

مامۆستا لە پەیمانگای تەكنیكی سلێمانی

م. مسلم علی محمد

دبلۆم - بەكالۆریۆس لە پەرستاریدا

مامۆستا لە پەیمانگای تەكنیكی هەڵەبجە

چاپی یەكەم

٢٠٢٣

ئەم بەرهەمە لەسەر ئەرکی نەخۆشخانەی بەخشین چاپکراوە





پێناسی کتێب

- ناوی کتێب: فریاکەوتن و فریاگوزاری سەرەتایی
- بابەتی کتێب: تەندروستی
- کۆکردنەوە و ئامادەکردنی: جیهاد جەمال فارس
- پێداچوونەوەی زانستی: م. سعیدە احمد محمد
  م. مسلم علی محمد
- نەخشەسازی بەرگ: ڕەشید حاجی
- نەخشەسازی ناوەوە: ئامادەکار
- نۆرەی چاپ: یەکەم
- ساڵی چاپ: ٢٠٢٣
- چاپخانە: سیما
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (١٣٣٣)ی ساڵی ٢٠٢٣ی پێدراوە

پێرست

پێشەکی

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان، درووود و سەلام لەسەر گیانی پاکی پێغەمبەر (ﷺ) و هاوەڵانی بێت تا ڕۆژی دوای.

سوپاس بۆ ئەو خوایەی کە هیچ کاتێک بەندەکانی لە نیوەی ڕێگەدا بەجێ ناهێڵێت، هەمیشە لەژێر چاودێری ڕەحم و بەزەیی خۆیدا ئاگاداریانە.

بەفەزڵ و میهرەبانی خوای گەورە، پاشان هەموو ئەو کەس و هاوڕێ و ئازیزانەی هاوکارم بوون، پاش چەند ساڵێک لە شەونخوونی و هەوڵدان، دواجار گەیشتم بە کۆتایی هێنان بە نووسین و کۆکردنەوەی ئەم بابەتە، کە دەمێکە پێوەی سەرقاڵم، وە ئاوات و ئامانجم بوو تەواوی بکەم.

دیارە زانیاری لەسەر بابەتی فریاگوزاری سەرەتایی و فێربوونی یەکێکە لە بابەتە هەرە گرنگ و پێویستەکانی ژیانی ڕۆژانەمان، کە پێویستە لەسەر سەرجەم تاکەکانی کۆمەڵگە بە کەسی پزیشکی و نا پزیشکییەوە، شارەزاییەکی تاڕادەیەک باشمان تێیدا هەبێت و هەوڵی فێربوونی بدەین.

لەبەرئەوەی ڕووداو و بارودۆخەکانی ڕۆژانە پەیوەست نییە بە چینێکی دیاریکراوی کۆمەڵگەوە، بەڵکوو دەگونجێت بەبێ جیاوازی ڕووبەڕووی هەموو تاکەکان ببێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار بارودۆخ و ڕووداوەکە پێویستی بە پێدانی چارەسەرێکی بەپەلە و خێرا هەیە، کە لەوانەیە ئێمە نەتوانین لەو ماوە کورتەدا کەسەکە بگەیەنینە نەخۆشخانە و شوێنی چارەسەرکردن، بەڵکوو پێویستە خۆمان چارەسەری سەرەتایی و بەپەلەی پێشکەش بکەین، تاکو دەیگەیەنینە شوێنی چارەسەرکردن، یاخود تیمە پزیشکی و تایبەتمەندەکان دەگەنە شوێنەکە.

هەربۆیە دەکرێت ڕۆژێک لە ڕۆژان، بارودۆخێکی لەناکاو ڕووبەڕووی خۆمان یاخود خۆشەویستان و کەسانی چواردەورمان ببێتەوە و لە ڕێگەی ئەم بابەتەوە بتوانین ببینە هۆکاری ڕزگارکردنی ژیانی کەسەکە، بەمەش دەچینە ژێر ڕۆشنایی ئەو ئایەتە پیرۆزەی کە خوای گەورە دەفەرموێت:

﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ واتا: (ئەوەی ژیانی کەسێک ڕزگار بکات وەک ئەوە وایە ژیانی هەموو خەڵکی ڕزگار کردبێت).

لە کۆتاییدا سوپاسی هەموو ئەو کەسانە دەکەم لە دۆست و هاوڕێیان و نزیکانم، یاخود ئەو کەسانەی هیچ ئاشنایەتی یەکم لەگەڵیان نەبووە، بەڵام بەو پەڕی دڵسۆزییەوە لە گەورە تا بچووکترین شتێک هاوکارییان کردووم، پاش خوا خۆم بە قەرزداربار و منەتباریان دەزانم، داواکارم لە خوای گەورە لەهەردوو دونیادا زیاتر لە چاوەڕوانی خۆیانیان پێببەخشێت.

هەروەها داواکارم لە خوای گەورە ئەم بەرهەمەمان لێ وەربگرێت و بۆمان بکات بە خێرێکی نەبڕاوە بۆ دونیا و دواڕۆژمان، وە ببێتە جێگەی ڕەزامەندی تۆی خوێنەری بەڕێز.

لە هەڵە و کەموکورتیی بمانبوورن و لە نزای خێر بێ بەشمان مەکەن.

جیهاد جەمال فارس

سەیدسادق

١ / ١ / ٢٠٢٣

بۆ گەیاندنی هەر تێبینی و پێشنیازێک لە ڕێگەی یەکێک لەم بەستەرانەوە ئاگادارمان بکەنەوە.



٠٧٥١ ١٩٤ ٣٦ ٤٩



Jihad Jamal

www.facebook.com/jihad.jamal.9887



هەندێک زانیاری لەسەر ئەم پەرتووکەی بەردەستت

- پەرتووکەکە پێکهاتووە لە **٨ بەش**، کە هەر بەشـــێک تایبەت کراوە بە کۆمەڵێک بابەتی پەیوەســـت بەیەکەوە، هەروەها بە ژمارە و ڕەنگی جیاواز لە قەراغەکانی لاپەڕەکاندا لێک جیا کراونەتەوە.
- کورتەیەک لەسەر بەشەکان:

١. **بەشی یەکەم:** باسکردنی پێشەکییەک لەسەر فریاگوزاری سەرەتایی و خۆئامادەکردن بۆ بارودۆخەکان، هەروەها ڕوونکردنەوەی بابەتە بنچینەییەکان و کەلوپەلەکانی فریاگوزاری سەرەتایی.

٢. **بەشـــی دووەم:** باســـکردنی هەنگاوەکانی فریاگوزاری ســـەرەتایی، تەکنیکەکانی هەڵگرتن و گواستنەوەی قوربانییەکان.

٣. **بەشـــی ســـێیەم:** باســـکردنی کۆئەندامی هەناســـە و نەخۆشـــییە بەربڵاوەکانی هەروەها چۆنیەتی پێدانی فریاگوزاری ســـەرەتایی و چارەسەرکردنیان.

٤. **بەشـی چوارەم:** باسـکردنی بارودۆخەکانی وەسـتانی دڵ، نەخۆشـی شـــەکرە، نۆرەفێ و پێدانی فریاگوزاری ســـەرەتایی پێیان، هەروەها باســکردنی کرداری بووژاندنەوەی دڵ و ســییەکان CPR و چۆنیەتی بەکارهێنانی ئامێری AED.

٥. **بەشـــی پێنجەم:** باســـکردنی دڵ و بۆرییەکانی خوێن و کۆئەندامی ســـووڕان، هەروەها باســـکردنی برین و برینداری، خوێنبەربوونەکان، سووتاوی و پێوە دانەکان، هەروەها چۆنییەتی چارەسەرکردنیان.

٦. **بەشـی شـەشـەم:** باسـکردنی پەیکەرە کۆئەندام و ماسـولکەکان هەروەها بارودۆخەکانی شکان، لەجێچوون، کۆڵنجی ماسولکەکان و چۆنیەتی چارەسەرکردنیان.

٧. **بەشـی حەوتەم:** باسـکردنی پێسـت و فرمانەکانی، برینداری بەهۆی گەرماوە، برینداری بەهۆی سەرماوە و پێدانی چارەسەرکردن بۆیان.

٨. **بەشـی هەشـتەم:** باسـکردنی چارەسـەرە بنچینەییەکان و جێبەجێ کردنیان، وەکو کەسێکی کارامەی پزیشکی لە بارودۆخە لەناکاوەکاندا.

- هەوڵدراوە زۆرترین وێنەی گونجاو لەپاڵ بابەتەکاندا دابنرێت، کە زیاترن لە **٦٠٠ وێنە**، تاکو خوێنەر بتوانێت ئاسانتر لە بابەتەکان تێبگات.
- لە سەرەتای هەربەشێکدا، کۆمەڵێک زانیاری گشتگیر لەسەر ئەو بەشە باسکراوە، تاکو خوێنەر لە زانیارییەکانی ناوی باشتر و ئاسانتر تێبگات.
- ڕستە و وشە ئینگلیزییەکان و کوردییەکان پێکەوە نووسراون، تاکو خوێنەر بتوانێت خۆی لە سەرچاوەکانی گەڕاندا وەک **گووگڵ** یاخود **یوتیوب** گەڕان بۆ بابەتەکان بکات، بەمەبەستی بەدەستخستنی وێنە و ڤیدیۆ و پەیداکردنی زانیاری و بەرچاوڕوونی زیاتر.
- زۆربەی بابەتەکان کراوە بە خاڵ و ژمارە، تاکو خوێنەر ئاسانتر لێی تێبگات و لەبیری بمێنێت، هەروەها تاڕادەیەک ڕەچاوی یاساکانی ڕێنووس و خاڵبەندی زمانی کوردی کراوە.
- هەوڵدراوە بە زمانێکی تاڕادەیەک سادە و پوخت وە بە بەکارهێنانی دەستەواژەی کوردی ئاسان بابەتەکان باسکراوە، تاکو سەرجەم چین و توێژەکانی کۆمەڵگە لە بابەتەکان تێبگەن، هەروەها ماناکەی ڕوونتر و ئاسانتر بگات پێیان.
- زۆربەی هەرەزۆری بابەتەکان و وێنەکان لە کتێبە بەناوبانگەکانی فریاگوزاری سەرەتایی وەرگیراون و بەزمانی کوردی داڕێژراونەتەوە، هەروەها مامۆستای بەئەزموون و پسپۆڕ لە بوارەکەدا، بەتازەترین ئەپدەیت و زانیاری پێداچوونەوەی پێدا کردووە.
- لەهەر شوێنێک لەسەر بابەتەکان پێویستی بە ڕوونکردنەوەی زیاتر هەبووبێت، ئەوا بە تێبینی لە خوارەوەی لاپەڕەکەدا ئاماژەی پێکراوە.
- پێکەوە بەستن لە سەرجەم بەشەکاندا کراوە، بۆ نموونە ئەگەر باسی بابەتی CPR لەهەر لاپەڕەیەکدا کرابێت، ئەوا لەو لاپەڕەیەدا لە بەشی خوارەوەی ئاماژە بە ژمارەی لاپەڕەی سەرەکی بابەتەکە کراوە، تاکو خوێنەر بتوانێت بە ئاسانتر و خێراتر لە بابەتەکە تێبگات و بیدۆزێتەوە.

پێشەکییەک لەسەر فریاگوزاری سەرەتایی



- ڕۆڵ و بەرپرسیارێتی
- فریاگوزاری سەرەتایی و یاسا
- سەلامەتی و ئامێرە پارێزەرەکانی مرۆڤ
- یارمەتیدان لە بارودۆخە لەناکاوەکاندا
- نیشانە و ڕێگاکانی برینداری
- پەیوەندییەکی پتەو
- برینداری و نەخۆشی
- ئامێرەکانی فریاگوزاری سەرەتایی



بەشی ١ پێشەکییەک لەسەر فریاگوزاری سەرەتایی

- لەم کتێبەدا ڕێنمایی و فێرکاری تەواوت پێدەدرێت، تاکو بتوانیت وەکو کەسێکی کارامە و شارەزا، فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکەیت لە بارودۆخە لەناکاوەکاندا.
- هەربۆیە لەم بەشەدا کۆمەڵێک بنچینە و ئامادەکاری باس دەکەین تاکو بتوانیت بەکارامەییەوە فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکەیت، هەروەها مەترسی و زیان لەسەر خۆت و چواردەورت دووربخەیتەوە.

ڕۆڵ و بەرپرسیاریتی Roles and responsibilities ١

فریاگوزاری سەرەتایی چییە؟ What is first aid?

- **فریاگوزاری سەرەتایی First aid**: فریاکەوتن و یارمەتیدانی دەستبەجێیە بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی **ڕووداوێک** یاخود **نەخۆشییەکی** لەناکاو دەبن بەو ئامرازانەی کە لە بەردەستدان.
  - هەروەها کەسی فریاگوزار دەتوانێت، چارەسەر و یارمەتیدان پێشکەش بە کەسی قوربانی بکات، تاکو دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە و شوێنێکی سەلامەت، یاخود تیمی پزیشکی دەگاتە شوێنەکە.
  - هەروەها ڕێگری دەکات لە زیادبوون و دروستبوونی ئەو مەترسییانەی، کە لەوانەیە لە داهاتوودا لەسەر قوربانییەکە دروست ببێت.
- **فریاگوزار First aider**: ئەوکەسەیە، کە فریاگوزاری و یارمەتیدان پێشکەش دەکات.
- **قوربانی یاخود بەرکەوتە Casualty or Victim**: ئەو کەسەیە، کە توشی ڕووداوەکە دەبێت و فریاگوزاری و یارمەتیدانی پێشکەش دەکرێت.
- **تەماشاکەر (بینەر، شایەتحاڵ) Bystander**: ئەو کەسەیە، کە لە شوێنی ڕووداوەکە ئامادەیە و بینەری ڕووداوەکە بووە.



ئامانجەکانی فریاگوزاری سەرەتایی Aims of first aid [٢]



١- ڕزگارکردنی ژیان و کەمکردنەوەی چانسی مردن.

٢- کەمکردنەوەی ڕادەی توندێتی بارودۆخەکە، (کەمکردنەوەی ئەگەری کەم ئەندامبوون و ناتەواوی لەسەر قوربانییەکە).

٣- یارمەتیدانی خێرای چاکبوونەوە لە بارودۆخەکە.

٤- کەمکردنەوەی ئازار.

شتە گرنگ و لەپێشینەکانی فریاگوزاری سەرەتایی First aid priorities [٢]

١. بەخێرایی و بەکارامەیەوە، یارمەتیدان پێشکەش بە بارودۆخەکە بکە.

٢- پاراستنی خۆت و قوربانییەکە لە مەترسی، هەرگیز خۆت نەخەیتە ناو بارودۆخێکەوە کە ژیانت بکەوێتە مەترسییەکی توندەوە!

٣- تابکرێت ڕێگری بکە دژ بە گواستنەوەی نەخۆشی، لە نێوان خۆت و قوربانییەکەدا بە بەکارهێنانی کەلوپەلەکانی خۆپاراستن.

٤. هەمووکاتێک ئاسوودەیی و دڵنیایی ببەخشە بە قوربانییەکە.

٥- یارمەتیدان پێشکەش بە قوربانییەکە بکە، ئەوەندەی کە حاڵەتی برینداری و نەخۆشییەکان دەناسیتەوە و دەتوانیت چارەسەریان پێشکەش بکەیت.

٦- چارەسەرە لەپێشینەکان پێشکەش بکە، واتە سەرەتا چارەسەری مەترسی و برینداریيە ترسناکەکان بکە! پاشان حاڵەتە ئاساییەکان چارەسەر بکە.

٧- لە بارودۆخە ترسناک و مەترسیدارەکاندا پەیوەندی بکە بە **تیمی فریاکەوتنەوە١٢٢**، هەروەها لەگەڵ قوربانییەکەدا بمێنەرەوە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە، یاخود خۆت قوربانییەکە دەگوازیتەوە بۆ شوێنی چارەسەرکردن.



تێبینی: شوێنی چارەسەرکردن مەبەستمان نەخۆشخانەکانە

١

کەسی فریاگوزار دەتوانێت چی بکات؟
What can a first aider do?

- دیاریکردن و ناسینەوەی برینداری و نەخۆشییەکان، ئیشی پزیشک و کەسانی پسپۆڕە کە چارەسەر و دەرمانی پێویست بەکار بهێنێت، بۆیە کەسی فریاگوزار تەنیا دەتوانێت فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بە بارودۆخە لەناکاو و ئاساییەکان بکات کە شارەزایی تێیدا هەیە.
- کەسی فریاگوزار، پێویستە پێش پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی ئەم بەرپرسیارێتی و ئەرکانە جێبەجێ بکات و لە ئەستۆیان بگرێت:

١- هەڵسەنگاندنی بارودۆخەکە بە شێوەیەکی گشتی.

٢- ناسینەوە و چارەسەرکردنی حاڵەتە مەترسیدارەکان بەپێی پلەبەندی.

٣- گواستنەوەی قوربانییەکان بە شێوەیەکی گونجاو.

٤- پاراستنی ماڵ و موڵکی قوربانییەکە و تایبەتمەندییەکانی.

٥- دوورخستنەوەی کەسانی نا پێویست لە شوێنی ڕووداوەکە.

٦- دڵنیاکردنەوەی ناو و ناونیشان و خێزانی قوربانییەکە.

٧- پاککردنەوەی شوێنی ڕووداوەکە لە شتە مەترسیدارەکان تاکو کەسانی دیکە تووشی ڕووداونەبن و مەترسی دروست نەبێت.

- لە هەندێک بارودۆخدا کەسی فریاگوزار لەوانەیە بەناچاری دەرمان بە قوربانییەکە بدات، یاخود یارمەتی بدات لە وەرگرتن و خواردنی دەرماندا. بۆیە ئەگەر ئەو جۆرە بارودۆخە دروست بوو، ئەوا پێویستە کەسی فریاگوزار پشکنینی لەیبڵ و ڕەچەتەی دەرمانەکە بکات. هەروەها ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکات و جێبەجێیان بکات:

١- **دەرمانەکە هی ئەم کەسەیە Right person:** سەیری لەیبڵی سەر دەرمانەکە بکە، بزانە ناوی قوربانییەکەی لەسەرە وە ئایا دەرمانەکە هی ئەم کەسەیە؟

٢- **دەرمانەکە هی ئەم بارودۆخەیە Right medication:** بزانە ئایا دەتوانرێت دەرمانەکە بۆ ئەم بارودۆخە بەکاربهێنرێت؟

تێبینی: مەبەس لە لەیبڵ Label پارچە کاغەزێک یاخود نوسراوێکی بچووکە کە بە ئامێرەکەوە لکێنراوە و زانیارییەکانی لەسەر نووسراوە.



٣- **ژەمی تەواو Right dose**: بزانە بڕی ژەمی دەرمانەکە چەندە؟ هەروەها ژەمی پێویست بدە بە قوربانییەکە.

٤- **شێوازی پێدانی دەرمان Right route**: بزانە ڕێگا و شێوازی پێدانی دەرمانەکە چۆنە؟ بۆ نموونە ئایا قووتدانە لە ڕێگەی دەمەوە، هەڵمژینە لە ڕێگەی لووت و دەمەوە یاخود ژێر زمانە...هتد؟

٥- **کاتی دەرمانەکە Right time**: بزانە ئایا کات و ژەمی پێدانی دەرمانەکە تەواوە؟ لە کات و ژەمی خۆیدا دەرمانەکەی پێبدە.

٦- **بەرواری دەرمان Right date**: بزانە دەرمانەکە ماوەی ئێکسپایەرەکەی چەندە؟ ئایا بەسەرنەچووە!

تەمەنی قوربانییەکە بۆ پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی و بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان

Causality age in First Aid and CPR

- پێدان و پێشکەشکردنی فریاگوزاری سەرەتایی و بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان CPR، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە ئەویش پشت دەبەستێت بە تەمەنی قوربانییەکە و قەبارەی لاشەی قوربانییەکەوە. هەربۆیە ئەم سێ جۆرەی پۆلێنی تەمەن بەکار دەهێنین:

١. **مەلۆتکە (مەتۆلکە، ساوا) Infant**: لەخوار تەمەنی ١ ساڵەوەیە.

٢. **منداڵ Child**: لە تەمەنی ١ ساڵ بەرەو سەرەوە تاکو ٨ ساڵ.

٣. **پێگەیشتوو Adult**: لە تەمەنی ٨ ساڵ بەرەو سەرەوەیە.

فریاگوزاری سەرەتایی و یاسا First aid and the law ٤

کاتێک تووشـــی بارودۆخێکی لەناکاو دەبیتەوە، پێویســـتە پێش پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی بەم هەنگاوانە دەست پێبکەیت:

١- سـەرەتا خۆت بناسـێنە، کەسـێکیت شـارەزایت و توانای پێشـکەشـکردنی فریاگوزرایت هەیە، هەروەها ڕێگە پێدان بەدەســـت بهێنە بۆ یارمەتیدان و چارەســـەرکردنی برین و نەخۆشـــییەکان، پێش ئەوەی دەســـت بدەیت لە قوربانییەکەوە ئەمەش پێیدەگوترێت **قایل کردن Consent**.

٢- پێویسـتە ئاسـتی کارامەیی و زیرەکیت بەجۆرێکبێت، بتوانیت چارەسـەر و یارمەتیدان بە شێوەیەکی گونجاو پێشکەش بکەیت.

٣- ئەوکارە فەرامۆش مەکە ئەنجامی دەدەیت، بە گرنگییەوە سەیری بکە.

٤- دەســـتبەرداری قوربـانییەکە مەبە و بەجێی مەهێڵە، تـاکو بەتەواوی لە سەلامەتی و بارودۆخی ژیانی دڵنیادەبیتەوە.

قایل کردن Consent

- یاســـایەکی جێگیر هەیە بۆ هەموو کەسـێک، کە نابێت بێ پرس و ڕازی بوون دەســـت لە هیچ کەسـێکەوە بدەیت. بۆیە پێویســـتە تۆش وەک کەسێکی فریاگوزار ڕێز لەم یاسایە بگریت و جێبەجێی بکەیت.
- هەمیشـە ئەوە بە قوربانییەکە بڵێ کە دەتوانیت یارمەتیدانی پێشـکەش بکەیت و دڵنیایی پێبدە. ئەگەر قوربانییەکە وەڵامدانەوەی نەبوو، ئەوا ئەم بارودۆخە پێیدەگوترێت **نیوە قایل بوون Implied consent** واتە دەتوانیت فریاگوزاری و یارمەتیدانی پێشکەش بکەیت.
- ئەگەر قوربانییەکە مەلۆتکە یاخود منداڵ بوو، ئەوا پێویســـتە ڕێگەپێدان و قایلکردنی دایک و باوکی یاخود کەســی ســەرپەرشـتیاری بەدەســـت بهێنیت، پاشـان فریاگوزاری سـەرەتایی پێشـکەش بکەیت. بەڵام ئەگەر دایک و باوک یاخود کەسی سـەرپەرشـتیار لە شـوێنەکەدا ئامادە نەبوو، ئەوا یاســـای **نیوە قایل بوون Implied consent** جێبەجێ دەکرێت و دەتوانیت فریاگوزاری و یارمەتیدان پێشکەش بە قوربانییەکە بکەیت.



- ئەگەر قوربانییەکە بە شـێوەیەکی تەواو پێدانی یارمەتی و فریاگوزاری سـەرەتایی ڕەتکردەوە، ئەوا لەم بارودۆخەدا نابێت زۆرلێکردن و پەسـتان بخرێتە سەر قوربانییەکە بۆ پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی و یارمەتیدان.
- ئەگەر ئەوە ڕوویدا و نەتتوانی قوربانییەکە قایل بکەیت، ئەوا دەکرێت بە شـێوازێکی دیکە یارمەتیدان پێشـکەش بە قوربانییەکە بکەیت بەبێ ئەوەی دەستی لێ بدەیت، ئەویش لە ڕێگەی کۆنترۆڵکردنی بارودۆخەکە و دوورخسـتنەوەی مەترسـییەکـان و پەیوەنـدی کردن بە تیمـە پزیشکییەکانەوە دەبێت.
- ئاگاداری قورسـی پەیوەندی کردن و قایلکردن بە، کاتێک قوربانییەکە ئەم جۆرە بارودۆخانەی هەبێت:

١. توانایی بیستنی لاواز بێت یاخود نابیست بێت (کەڕ).

٢. زمانی جیاواز بێت لە زمانی تۆ.

٣. توانایی بینینی لەدەست دابێت (نابینا، کوێر).

٤. ئەگەر قوربانییەکە منداڵ یاخود مەلۆتکە بوو.

٥. ئەگەر قوربانییەکە ئازارێکی زۆر توندی هەبوو.

٦. ئەگەر نیشانەی نارێکی و نا ئاسوودەیی تێدا دەرکەوتبێت.

بەجێهێشتن Abandonment

هەرگیز قوربانییەکە بەجێمەهێڵە تاکو ئەم خاڵانە نەیەنە پێشەوە:

١. قوربانییەکە بەجێبهێڵێت بۆ تیمە پزیشکییەکان.

٢. قوربانییەکە بەجێبهێڵێت بۆ فریاگوزارێکی دیکە.

٣. ئەگەر قوربانییەکە هیچ چارەسەرێکی تری پێویست نەبێت، واتە ئەوەی پێویست بێت ئەنجامت دابێت و قوربانییەکە پێویستی بە چارەسەری دیکە نەبێت لەلایەن تۆوە.

٤- قوربانییەکە بە ئاشکرا گیانی لەدەست دابێت! وەک: سەر پەڕین، بەتەواوی سووتابێت، فیشەک بە سەر و دڵییەوە بێت...هتد.

١



سەلامەتی و ئامێرە پارێزەرەکانی مرۆڤ

° Safety and personal protection

- لە بارودۆخە کتوپڕەکاندا، کەسی فریاگوزار پێویستە ئاگاداری سەلامەتی ژیانی خۆی بێت، خۆی بپارێزێت لەو شـــتانەی کە لەوانەیە ببێتە هۆی دروست کردنی برینداری، یاخود دروست کردنی مەترسی لەسەر ژیانی.
- ســێ جۆری ســەرەکی مەترســی هەیە، لەوانەیە ڕووبەڕووی کەســی فریاگوزار ببێتەوە:

١- بەردەوام ئیشـکردنی ئەو ئامێرەی کە ڕووداوەکەی دروسـت کردووە، ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی دروســــت کردنی حـاڵەتی بریـنداری لە کەســـانی تردا، بۆ نموونە ئەگەر بریندارییەکە بەهۆی ئامێرێکەوە ڕووی دابێت و ئامێرەکە لە کارکردن بەردەوام بێت، ئەوا مەترسی دەخاتەسەر ژیانی کەسانی دیکە.

٢- دروســـتبوونی مەترســـی بەهۆکـاری دەرەکی، بۆ نموونە لە بـارودۆخەکـانی ڕووداوی هـاتووچۆدا، لەوانەیە بەهۆی قەرەبـاڵغی شـــوێنەکەوە ڕووداوێکی دیکە دروســـت ببێت، یاخود لەوانەیە بەهۆی ئیشـــکردنی ئۆتۆمبێلەکەوە، بزوێنەرەکەی بتەقێتەوە و گڕ بگرێـت بەمەش ڕووداوی مەترسیدارتر دروست ببێت.

٣- لەوانەیە مەترسییەکە بەهۆی پێدانی فریاگوزارییەوە دروسـت ببێت، بۆ نموونە لە کاتێکدا پرۆسـەی هەڵگرتن و گواسـتنەوە بۆ قوربانییەکی کێش زۆر و قورس ئەنجام دەدرێت، ئەوا لەوانەیە کەوتن و بەربوونەوە ڕووبدات، بەمەش مەترسی لەسەر ڕزگارکەرەکان دروست دەبێت.

- کۆمەڵێک مەترسی هەیە کەسی فریاگوزار دەتوانێت کۆنترۆڵیان بکات، کاتێک مەترسییەکان کۆنترۆڵکران ئەوا ئەم ڕێسایانەت لەبیربێت:

١- ئـامێری پاککەرەوە بەکـار بهێنە ئەگەر بەردەســـت بوو، بۆ نموونە گسک، خاکەناز...هتد.

٢- بەوریـایەوە مـامەڵە بکە لە کـاتی گواســـتنەوە، یـاخود هەڵگرتنی هەرشتێکی نزیک لە قوربانییەکەوە.



٣- ئەگەر کەسانی تەماشاکەر هەبوون داوایان لێبکە یارمەتیت بدەن.

٤- ئەگەر شـــوێنەکە تاریک بوو، ئەوا لایت یاخود ســـەرچاوەی ڕووناکی دابگیرسێنە تاکو مەترسی دروست نەبێت.

٥- دڵنیـابە لە دانـانی قـاچەکـان بەجێگیری، چونکە هەنـدێـک لە فریـاگوزارەکـان بەهۆی خلیســـکـانی قـاچیـانەوە تووشـــی کەوتن و بەربوونەوە و بریندار دەبن.

- کۆمەڵێک مەترســـی دیکە هەیە، تەنیا کەســـانی شـــارەزا و پســـپۆڕ لە بوارەکەدا دەتوانن کۆنترۆڵیان بکەن وەک: کارەبا، گازەکان، ئاگر...هتد، بۆیە پێویستە لەم جۆرە بارودۆخانەدا بەوریایەوە مامەڵە بکرێت و لایەنی پەیوەندیدار ئاگادار بکرێتەوە، تاکو کێشەکان چارەسەربکات.

ڕێگریکردن لە هەوکردن Preventing infection

یەکێکی دیکە لە مەترسییەکانی پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی، گواستنەوەی نەخۆشـــییە گوازراوەکانە لە نێوان کەســـی فریاگوزار و قوربانییەکەدا، بۆیە پێویســـتە تاکو بکرێت و بەردەســـت بێت کەلوپەل و ئامێر و ڕێکارەکانی خۆپارێزی بەکار بهێنرێت. نموونەی نەخۆشییەکان لەخوارەوە باسکراوە:

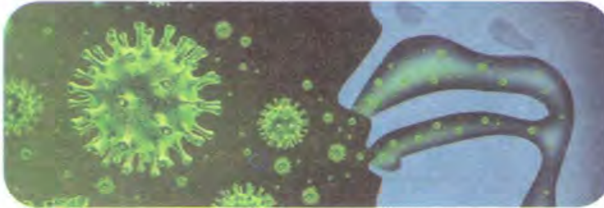
نەخۆشییە هەوایییەکان Airborne pathogens

ئەو نەخۆشییانەن کە لە هەوادا توانای بڵاوبوونەوەیان هەیە:

١- **هەوکردنی پەردەی مێشـک Meningitis:** نەخۆشـییەکی بەکتریایی یاخود ڤایرۆسییە، دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی مێشک یاخود دڕکەپەتک.

٢- **سیل Tuberculosis:** نەخۆشییەکی بەکتریاییە، بە شێوەیەکی سەرەکی تووشـــی ســـییەکان دەبێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشـــدا دەکرێت تووشـــی هەربەشێکی دیکەی لاشە ببێت.

٣- هەڵامەت (ئەنفلۆنزا) Flu ,Influenza: نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە، بەشێوەیەکی خێرا و ئاسان دەگوازرێتەوە، بەپێی بارودۆخەکە دەکرێت زۆر ئاسایی بێت یاخود کوژەربێت!



نەخۆشییە خوێنییە (شلەی لەش) گوازراوەکان

Body fluid and blood borne pathogens

کۆمەڵێک نەخۆشین، لە ڕێگەی خوێن یاخود شلەکانی لەشەوە دەگوازرێنەوە وەک ڕشانەوە و پیسایی...هتد، لەبەرئەوە کەسی فریاگوزار پێویستە لەم جۆرە بارودۆخانەدا بەوریایەوە مامەڵە بکات.

١- دابەزینی سیستەمی بەرگری لەش

Human immunodeficiency virus (HIV): ڤایرۆسێکە، دەبێتە هۆی دروست کردنی نەخۆشی ئایدز AIDS. تا ئێستا هیچ پێکوتەیەک بۆ ئەم ڤایرۆسە نەدۆزراوەتەوە، بۆیە باشترین چارەسەر خۆپاراستنە لە ڤایرۆسەکە.

٢- هەوکردنی جگەر لە جۆری Hepatitis B: نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە، دەبێتە هۆی تێکشکاندنی جگەر بەشێوەیەکی مەترسیدار، یەکێکە لە سێ جۆرە باوەکەی هەوکردنی جگەر، هەندێک لەو کەسانەی کە هەوکردنی جگەریان هەیە لە جۆری B هیچ نیشانەیەکیان تێدا دەرناکەوێت، بەڵام بە شێوەیەکی جێگیر وەک درم دەگوازرێتەوە، لەگەڵئەوەشدا خۆشبەختانە پێکوتە بۆ ئەم جۆرە ڤایرۆسە بەردەستە.

٣- هەوکردنی جگەر لە جۆری Hepatitis C: ئەمیش بە هەمان شێوەی هەوکردنی جۆری B تووشی جگەر دەبێت، بەڵام هیچ جۆرە پێکوتەیەک بۆ ئەم جۆرەیان بەردەست نییە!



کەمکردنەوەی مەترسی گواستنەوەی نەخۆشییەکان

Minimize the risk of across infection

بەمەبەستی کەمکردنەوە و ڕێگریکردن لە تووشبوون بە نەخۆشییە گوازراوەکان لە کاتی پێدانی فریاگوزاری سەرەتایدا، ئەوا ئەگەر توانیت وە بارودۆخەکە ڕێگەیدا، ئەم خاڵ و ڕێنماییانە جێبەجێ بکە:

١- دەستەکانت بە ئاو و سابوون بشۆ، دەستکێش لەدەست بکە ئەگەر گونجا و بەردەست بوو.

٢- برینداربییەکانی دەستت بە پلاستەر یاخود لەزگەی دژە ئاو داپۆشە و تیماری بکە.

٣. ئەگەر برینداربییەکە گەورە بوو، هەروەها خوێنبەربوون زۆر بوو، ئەوا ئەگەر کرا و بەردەست بوو بەروانکە لەبەر بکە و چاویلکەش لە چاو بکە.

٤. هەموو پاشەڕۆکان بە پارێزراوییەوە لا ببە و فڕێیان بدە.

٥- بەدەستی ڕووت دەست لە برینە کراوەکان مەدە، هەروەها دەست لەو کەرەستەی تیمارکردنانە مەدە کە ڕاستەوخۆ دەکەوێتە سەر برینەکە.

٦. کۆکە و پژمین و هەناسەدان بەسەر برینەکەدا مەکە!

شتی تیژ Sharp objects

- ئەگەر هەر شتێکی تیژ بەر خوێنی قوربانییەکی نەخۆش بکەوێت، پاشان ببێتە هۆی برینی پێستی کەسێکی ساغ، ئەوا بە ئەگەرێکی زۆرەوە لەوانەیە ببێتە هۆی گواستنەوە و نەخۆش خستنی کەسە ساغەکە.
- نابێت کەسی فریاگوزار، شتی تیژ یاخود دەرزی و شووشە و ئەو شتانەی کە بەر خوێن یاخود بەر شلەیی لاشەیی قوربانی نەخۆش کەوتووە، بەکاری بهێنێت و بە دەستی ڕووت دەستیان لێبدات.
- پێویستە کەسی فریاگوزار، دەستکێش و ئامێرە پێویستەکانی خۆپاراستن بەکار بهێنێت ئەگەر بەردەست بوون.

١

کەلوپەلەکانی خۆپارێزی مرۆڤ

Personal Protective Equipment (PPE)



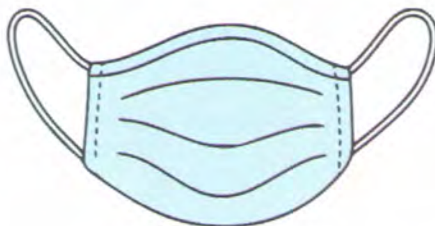
- کۆمەڵێک ئامێر و پۆشاک دەگرێتەوە، یارمەتی پاراستن و کەمکردنەوەی مەترسییەکانی سەر ژیانی کەسی فریاگوزار دەدات، کاتێک پەیوەندی ڕاستەوخۆی لەگەڵ قوربانییەکەدا دەبێت.
- PPE کۆمەڵێک کەلوپەل دەگرێتەوە وەک: دەستکێش، ماسک (دەمامک)، چاویلکە، پێڵاوی پارێزەر، کڵاو...هتد.

بەکارهێنانی ماسکی ڕوخسار Use a face mask or shield

لە کاتی پێدانی **هەناسەدانی دەستکرد** یاخود ئەنجامدانی **CPR**دا بەکاردەهێنرێت.









دەستکێشی دیسپۆزەبڵ Disposable gloves



- دیسپۆزەبڵ، واتە یەکجار بەکاردەهێنرێت و دواتر فڕێدەدرێت.
- دەستکێش، ڕێگری دەکات لە پەیوەندی ڕاســـتەوخۆی دەســـتەکانی کەســـی فریاگوزار و قوربانییەکە.
- دەستکێش لەدەست بکە، کاتێک زانیت بەرکەوتنت دەبێت لەگەڵ خوێن یاخود شلە و شانەکانی قوربانییەکەدا.
- ئەگەر دەستکێشـەکانت دڕا، ئەوا دەسـتبەجێ جووتێکی تازە لەدەسـت بکە ئەگەر بەردەست بوو.

پاراستنی کەسی فریاگوزار Protecting the first aider

- پێویستە ئەو ناوچانەی لەش کە بەر قوربانییەکە دەکەوێت، پاکبکرێتەوە لەڕێگەی ئاو و سابوون یاخود مادده پاکژکەرەوەکانەوە.
- ئەو کەسانەی کە بەرکەوتنیان دەبێت، لەگەڵ ئەو کەسانەی کە گومانی نەخۆشـــیان لێ دەکرێت، ئەوا پێویســـتە بەزووی بە ئاو و ســـابوون شوێنەکە بشۆرن، هەروەها ئەوانەشی بە دەرزی یاخود شتی تیژ تووشی برینداری دەبن لە کەسی تووشبووەوە، ئەوا پێویستە بەزووی سەردانی شوێنی چارەسەر بکەن.
- ئەگەر ڕووداو و برینداریەکە بووە هۆی دروســـت کردنی توندوتیژی و دژواری لەســـەر کەســـی فریاگوزار یاخود قوربانییەکە، ئەوا پێویســـتە بە لێزانانەوە مامەڵە بکات و پەیوەندی بکات بە تیمە پزیشـــکییەکانەوە، تەنیا کاتێک دەستبەکار بە، کە لە سەلامەتی شوێنەکە و لە سەلامەتی خۆت دڵنیا بیت، واتە نابێت خۆت بخەیتە باروودۆخێکەوە کە مەترســـی لەسەر ژیانت دروست ببێت!

تێبینی: شوێنی چارەسەرکردن مەبەستمان نەخۆشخانەکانە

چۆنیەتی لابردنی دەستکێش How to remove gloves



یەکێک لە قەراغی دەستکێشەکە بگرە



قەراغەکە ڕابکێشە بەرەو دەرەوە و بەرەو پەنجەکانت



کاتێک دەستکێشەکەت هێنایەدەرەوە ئەوا لەناو لەپی دەستەکەی ترتدا دایبنێ



پاشان بە دەستە ڕوتەکەت قەراغی دەستکێشەکەی تر بگرە لە دیوی ناوەوە



دەستکێشەکە بەرەو پەنجەکانت رابکێشە بە جۆرێک دەستکێشەکەی تر بخەیتە ناوییەوە



پاشان دەستکێشەکە هەڵبگرە و فرێی بدە بەجۆرێک پەنجەکان ڕووەو خوارەوە بێت



دەست شۆردن Hand washing [٦]

١ دەستت لەبەردەم ئاوێکی لەبەر ڕۆشتوودا دابنێ وە سابوونێک لەناو دەستتدا دابنێ و دەستی پێ کەفاو بدە



٢ بەلەپی دەستی ڕاستت پشتی دەستی چەپت خاوێنبکەرەوە پاشان بە لەپی دەستی چەپت پشتی دەستی ڕاستت خاوێن بکەرەوە



٣ پاشان پەنجەکانت تێکەڵبکە بەجۆرێک سابوونەکە بچێتە نێوان پەنجەکانت



٤ پاشان پشتی پەنجەی چەپت لەناو لەپی دەستی ڕاستت بخشێنە وە دواتر بۆ دەستی ڕاستت بە هەمان شێوە ئەنجامی بدە



٥ پاشان هەریەک لە پەنجە گەورەکانت بە نۆرە لە نێوان لەپی دەستەکانتدا بخولێنەوە و خاوێنیان بکەرەوە



٦ پاشان ناوەوە و سەری پەنجەکانت لەناو لەپی دەستەکانتدا بە نۆرە بخشێنە و خاوێنیان بکەرەوە وە دواتر دەستەکانت وشک بکەرەوە



پاککردنەوە Clean up

- پاش بارودۆخە لەناکاوەکان، زۆر گرنگە ئامێرە بەکارهاتووەکان و ناوچەکە پاک بکرێتەوە، تاکو زیان و مەترسی بە کەسانی دیکە نەگەیەنێت.
- پێویســـتە ڕووە ڕەقەکان بە گیراوەی پاکژکەوە پاک بکرێتەوە، هەروەها ڕاخەرە پیسبووەکان بشۆردرێت.
- پێویستە ئامێرە پزیشکییەکانی وەک مقەست Scissor و گرەر Forceps بۆ ماوەی ١٠ خولەک لەناو گیراوە پاکژکەرەوەکاندا دابنرێت و دواتر بشۆردرێت و وشک بکرێتەوە.
- دەســتکێش و شــاشــەکان و ئامێرەکانی تیمارکردن، پێویســتە یەکجار بەکاربهێنرێت و دواتر بخرێتە ناو سەتڵی خاشاکی گونجاوەوە.
- هەر ڕوویەک کە بە خوێن یاخود شلەی لەش پیسبوو بوو، ئەوا پێویستە بەگیراوە پاکژکەرەوەکان پاکبکرێتەوە.
- پێویســتە بەجۆرێک دەرزی و شــتە تیژەکان پاکبکرێتەوە کە مەترســی دروســت نەکات، هەروەها نابێت دەرزییەکان بخرێتە ســەتڵی خاشــاکی گشتییەوە بەڵکوو پێویستە لە سەتڵێکی تایبەتدا دابنرێت کە دیوارەکانی ئەستووربێت و نووکی دەرزییەکان نەیبڕێت Safety box!



مادده پاکژکەرەوەکان وەک (chlorhexidine, povidone-iodine, chloroxylenol, isopropyl alcohol, hexachlorophene, benzalkonium chloride, and hydrogen peroxide)



یارمەتیدان لە بارودۆخە لەناکاوەکاندا

Help at the emergency scene [٧]

- **تەماشـاکەر Bystanders:** پێویسـتە داوای لێبکەیت شـوێنەکە بەجێ بهێڵێت، تاکو خۆت داوای یارمەتی لێدەکەیت و پێویستت پێیدەبێت.
- **فریاگوزارێکی تر Other first aider:** لەوانەیە پێشـنیازی هاوکاری کردن بکات، بۆیە کە خۆی ناساند و زانیت شیاوە پێشنیازەکەی قبووڵ بکە.
- **بەرپرسـی یەکەم First responder:** ئەمانە کەسـانی تیمی ئەمبولانس و ئاگرکوژێنەوە و پۆلیس دەگرێتەوە، بۆیە هەرکات گەیشـتنە شـوێنەکە بەزووی بارودۆخەکەیان پێبسپێرە.
- **بەرپرسـیاری تر Other authorities:** ئەمانە تیمەکانی تر دەگرێتەوە، بۆ نموونە تیمی کارەبا، کاتێک گەیشتنە شوێنەکە و سەرچاوەی کارەباکەیان کوژاندەوە، خۆتیان پێبناسێنە و پێشنیازی هاوکارییان پێشکەش بکە.
- **پزیشک و پەرستار و کەسانی پسپۆڕ**

Off-duty doctors, nurses and other health professionals: لەم جۆرە بارودۆخانەدا، دەتوانیت خۆت بناسـێنیت و پێشـنیازی هاوکارییان پێشکەش بکەیت.

بە دە ڕێگا کەسی تەماشاکەر دەتوانێت هاوکاریت بکات

Ten ways a bystander can help

١. ئامادەکردنی ناوچەیەکی سەلامەت بۆ پێدانی فریاگوزارییەکان.

٢. دۆزینەوەی هەموو قوربانییەکان.

٣. هێنانی کەلوپەلەکانی فریاگوزاری سەرەتایی.

٤. کۆنترۆڵکردنی قەرەباڵغی و دوورخستنەوەی کەسانیناپێویست.

٥. پەیوەندی کردن بە تیمە پزیشکییەکانەوە١٢٢.

٦. یارمەتیدانی کەسی فریاگوزاری بەپێی ڕێنماییەکانی کە پێیدەدات.



٧. کۆکردنەوەی کەل و پەلی قوربانییەکە و پاراستنی
٨. کۆکردنەوەی زانیاری و تێبینییەکان
٩. دڵنیاکردنەوەی ڕێژەی قوربانییەکان
١٠. ڕێنمایی کردنی تیمە پزیشکییەکان بۆ شوێنی ڕووداوەکە

نیشانەکان و ڕێگاکانی برینداری Signs and ^ symptoms mechanism of injury

کاتێک ڕووداو و برینداری دروست دەبێت کەسی فریاگوزار پێویستە نیشانەکان بناسێتەوە signs and symptoms

١- **نیشانە Sign:** کۆمەڵێک نیشانەن، ئێمە دەتوانین بیانبینین و گوێیان لێ بگرین و هەستیان پێبکەین بۆ نموونە (خوێنبەربوون، گۆڕانی ڕەنگی پێست، هەناسەدانی قورس، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش)...هتد.

٢- **نیشانە Symptom:** کۆمەڵێک نیشانەن، قوربانییەکە خۆی هەستی پێدەکات و پێمان دەڵێت بۆ نموونە (هێڵنج، ئازار، بێهێزی، سەرگێژخواردن)...هتد.

ڕێگاکانی دروستبوونی برینداری Mechanism of injury

- ڕێگاکانی دروستبوونی برینداری دوو خاڵ دەگرێتەوە ئەوانیش **چۆن** ڕووداوەکە بەسەر قوربانییەکەدا هاتووە؟ هەروەها **چۆن** بریندارییەکە کاریگەری لەسەر دروست کردووە؟
- ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم جۆرە ڕووداوانە دەبن، پێویستە بەزووی تیمی فریاکەوتن بگاتە شوێنەکە و چارەسەریان پێشکەش بکات:

١- کەوتن و بەربوونەوە لە بەرزی **٣.٥** مەتر یاخود زیاتر.

٢- ڕووداوی هاتووچۆ کە پیشانی بدات ئۆتۆمبێلەکان زۆر بەقورسی بەر یەکتر کەوتبن.



٣- تێکشکانی ئۆتۆمبێلەکان بە شێوازێکی مەترسیدار، جامی پێشەوە و ویلەکان و ناوەوەی تێکشکابێت.

٤- قوربانییەکە لە ئۆتۆمبێلەکەوە پەڕیبێتە دەرەوە.

٥- ئۆتۆمبێلەکە وەرگەڕابێت یاخود کەوتبێتە سەرپشت.

٦- ئۆتۆمبێل لە قوربانییەکەی دابێت.

٧- **برینداری تێکشکاندن Crush injury** ڕوویدابێت، واتە تەنێکی قورس ڕووخابێت یاخود کەوتبێت بەسەر قوربانییەکەدا!

- ئەگەر هەر یەکێک لەو ڕوداوانە ڕوویدابوو، ئەوا بەزووی پەیوەندی بکە بە **تیمی فریاکەوتنەوە١٢٢.**
- لەم حاڵەتانەدا، قوربانییەکە بەهۆی ڕوداوەکەوە ناتوانێت نیشانەکانت Symptom پێبڵێت، چونکە دەکەوێتە باری بێ ئاگاییەوە، بۆیە پێویستە خۆت نیشانە جەستەییەکان Signs بناسیتەوە و تێبینییان بکەیت!



Injury Mechanism



Substances Producing Injury



Activity When Injured



Human Intent Role



Self-Harm Or Suicide



Violence And War



Accidents



Snakebite



Lightning Injuries

نیشانەکان Signs and Symptoms

هەندێک نموونە لە نیشانەکان	
ئەو شتانەی تۆ دەتوانیت بیانبینیت	خوێن، شێواوی لاشە، سووربونەوە، زیادبوونی ئازار و ڕاچڵەکین، ئارەقکردنەوە، برین، جووڵەی نا ئاسایی سنگ، هەڵئاوساوی، گۆڕانی ڕەنگی پێست، تەنی نامۆ لەناو لەشدا، ڕشانەوە، خۆ بۆ نەگیران و بێ ئارامی..هتد
ئەو شتانەی تۆ دەتوانیت بیانبیستیت	خیزەخیز یاخود نارێکی لە هەناسەداندا، نالاندن، لێکخشانی ئێسکەکان، شێوازی ناڕوونی قسەکردن...هتد
ئەو شتانەی تۆ دەتوانیت هەستی پێبکەیت	شێ، پلەی گەرمی لەش، نارێکی، هەڵئاوسان، ڕەقبوونی لەش...هتد
ئەو شتانەی تۆ دەتوانیت بۆنی بکەیت	مادده کحولیەکان، ئەسیتۆن، مادە پاکژکەرەوەکان، ڕشانەوە، دووکەڵی گازەکان، سووتان، کانزاکان...هتد
ئەو شتانەی لەوانەیە قوربانییەکە بە تۆی بڵێت	ئازار، ترس، سەرما، گەرما، لەدەستدانی جووڵەی لەش، لەدەستدانی هۆش یاخود سڕبوون، هێڵنجدان، تینوێتی، بەرەو لەهۆشخۆچوون، ڕەقبوون، هەستکردن بە بوورانەوە، بێهێزی، لەدەستدانی بیر و هۆش، سەرگێژخواردن، هەستکردن بە شکانی ئێسک...هتد



پەیوەندییەکی پتەو Good communication [٩]

چۆن خۆت ئامادە دەکەیت How to prepare yourself

- کاتێک تووشــــی ڕووداوێکی فریاکەوتن دەبیتەوە، زۆر گرنگە بتوانیت ناسینەوە و کۆنترۆڵی بارودۆخە **سۆزی** Emotional و **جەستەییەکانت** Physical بکەیت.
- کارامەیی و هێمن بوون، یارمەتیدەردەبێت لە دروســـت کردن و متمانە بەخشین پێت، تاکو بتوانیت شتە گرنگ و بنچینەییەکان پێشکەشبکەیت ئەویش لە ڕێگەی ئاگاداربوون و چارەســەرکردن و تیشــک خســتنەســەر ڕووداوەکەوە دروست دەبێت.
- هەروەها بۆ دروســـت کردنی متمانە لە نێوان خۆت و قوربانییەکەدا، پێویســتە بە شــێوازێکی نەرم و لەســەرخۆوە قســەی لەگەڵدا بکەیت، هەروەها بە قسەکانت متمانە و دڵنیایی ببەخشیتە قوربانییەکە.
- کاتێک باوەڕ و متمانە بە خۆبوونت نەبێت، ئەوا توانای ناســـینەوەی نیشـــانەکان و حاڵەتی برینداری و نەخۆشـــییەکانت نابێت، بەمەش ناتوانیت چارەسەرکردن و یارمەتیدانی پێویست پێشکەش بە قوربانییەکە بکەیت.
- بۆ ئەوەی بتوانیت کەســێکی فریاگوزاری کاریگەر و ســوودبەخش بیت، ئەوا ئەم هەنگاوانە دەبنە کلیلی سەرکەوتنەکانت:

١- بەهێمنی و کارامەییەوە دەست پێبکە.

٢- ئاگاداربە لە دروستبوونی مەترسی لەسەر خۆت و ئەوانی دیکە.

٣- متمانە و باوەڕپێکردن دروســـت بکە، لە نێوان خۆت و قوربانییەکەدا هەروەها لە نێوان خۆت و تەماشاکەرەکاندا.

٤- ســـەرەتا بە چارەســـەرکردن لە بریندارییە توند و مەترسیـــدارەکانەوە دەست پێبکە!

٥- پەیوەندی بکە بە لایەنی پەیوەندیدار یاخود پەیوەندی بکە شـــوێنی چارەسەرەوە (**فریاکەوتن١٢٢**).

٦- هەمیشە شتە بنچینەیی و پێویستەکانت لە بیر بێت.

مانەوە لە كۆنترۆڵدا Stay control

- لە بارودۆخە لەناكاوەكاندا، لاشـــە وەڵامـدانەوەی دەبێـت لە ڕێگەی دەردانی هۆرمۆنەكـانەوە، لەوانەیە بـارودۆخەكە بەهۆی شــەڕكردن، ڕووداوی هاتووچۆ، سەرمابوون یاخود هەرشتێكی ترەوە دروست ببێت.
- ئەم جۆرە بارودۆخانە دەبێتە هۆی:



١. زیادبوونی ڕێژەی لێدانی دڵ.

٢. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

٣. بەرزبوونەوەی شەكری خوێن.

٤. خێرابوونی هەناسەدان و هەناسەبڕكێ.

٥. فراوانبوونی بیلبلەی چاو.

٦. لەرزینی لاشە، بەتایبەت دەست و قاچەكان.

- ئەگەر تووشـی ئەم حاڵەتە بوویت و هەسـتت كرد ترس و قەلەقی زاڵ دەبێت بەسەرتدا، ئەوا هەناسەت ڕابگرە پاشان بەهێواشی هەناسەبدە، یاخود هەناسـەی قوڵ هەڵبمژە و ماوەیەک ڕایبگرە و دواتر بەهێواشـی بیـدەرەوە، چەنـد جارێـک ئەم كردارە جێبەجێ بكە، ئەمە دەبێتە هۆی ئاسایی كردنەوەی بارودۆخت، هەروەها یارمەتیدەر دەبێت تاكو بتوانیت بەڕوونی و بەباشتر بیر بكەیتەوە و چارەسەركردن پێشكەش بكەیت.

ڕەفتاركردن لەگەڵ كەسی قوربانیدا Dealing with a causality

لە كـاتی ڕووداوەكەدا، قوربـانییەكە هەســـت بە ترس و قەلەقی دەكـات بەهۆی ئەوەی بەسـەری هاتووە یاخود لە داهاتوودا بەســەریدا دێت، بۆیە پێویســتە بە شــێوەیەكی زۆر باش مامەڵەی لەگەڵدا بكرێت و هەوڵبدرێت بارودۆخی لە ترس و قەلەقییەوە بەرەو باشبوون ببرێت.





دروست کردنی متمانە Building trust



- متمانە لە نێوان خۆت و قوربانییەکەدا دروست بکە، هەوڵبدە قوربانییەکە بەناوی خۆیەوە بانگ بکە.
- بکەوەرە سەر ئەژنۆ و نزم ببەرەوە بەرەو قوربانییەکە، بەجۆرێک با بەرزیتان هاوئاست بێت.
- ڕوونکردنەوە بە قوربانییەکەبدە، کە چ شتێک ڕویداوە وە بۆچی ڕوویداوە.
- کاتێک متمانەت لە نێوان خۆت و قوربانییەکەدا دروست کرد، ئەوا ئەگەر کرا لە هەندێک کرداردا هەڵبژاردن بدەرە دەست قوربانییەکە، بۆ نموونە لە چ شێوازێکدا ئاسوودەیە و حەزدەکات فریاگوزاری و چارەسەری پێشکەش بکەیت؟

هەمەچەشنی و پەیوەندی Diversity and communication

- زۆر گرنگە بتوانیت بەپێی تەمەنی قوربانییەکە مامەڵەکردن ئەنجام بدەیت، بۆ نموونە کاتێک قوربانییەکە منداڵە پێویستە بە شێوازێکی منداڵانە و گونجاو هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکرێت، ئەگەر بکرێت لە کاتی پێشکەشکردنی فریاگوزارییەکەدا دایک و باوکی لە نزیکییەوە بێت.
- لەوانەیە وا ڕێکبکەوێت قوربانییەکە زمانی جیاواز بێت یاخود گوێی لە دەنگی تۆ نەبێت بەهەر هۆکارێک بێت، ئەم حاڵەتەش قورسی دروست دەکات بۆ کەسی فریاگوزار، بۆیە تا بکرێ پێویستە زمانی جەستە بەکار بهێنیت، هەروەها ئەگەر کەسی تەماشاکەر هەبوو وە زمانی قوربانییەکەی دەزانی، ئەوا پێویستە داوای هاوکاری لێبکەیت تاکو وەکو وەرگێڕێک هاوکاریت بکات.

١

بەوریاییەوە گوێ بگرە و پەیوەندییەکی پتەو دروست بکە
Listening carefully



گوێیەکان و چاوەکانت بەکاربهێنە بۆ تێبینی کردنی کاردانەوەی قوربانییەکە، گوێگرتن بۆ شتە زارەکی و نا زارەکییەکان بەکاربهێنە:

١. بەهێمنی و ڕاستەوخۆ دەست پێبکە.

٢. بە ڕەفتار بەرزییەوە ئیش بکە.

٣- بە چاوەکانت پەیوەندی لەگەڵ قوربانییەکەدا ببەستە، بەڵام با بەجۆرێک نەبێت چاوتێبڕینی زەق بێت، قوربانییەکە تووشی ترس و قەلەقی ببێت!

٤- بە دەنگێکی هێمن و لەسەرخۆوە قسە بکە، بەجۆرێک بێت کە قوربانییەکە گوێی لە دەنگت بێت نەک هاوار بکەیت بەسەریدا!

٥. تابکرێت قوربانییەکە بەناوی خۆیەوە بانگ بکە.

٦- بۆ قسەکردن لەگەڵ قوربانییەکەدا، وشە و دەستەواژەی ئاسان و کورت بەکاربهێنە.

٧- وشە و زاراوەی پزیشکی بەکارمەهێنە، تاکو قوربانییەکە لێت تێبگات هەروەها تووشی ترس و قەلەقی نەبێت.

٨- نیشانەی گرنگی پێدان دەربخە کاتێک قوربانییەکە قسەت بۆ دەکات، بۆ نموونە سەری بۆ بلەقێنە و بەڵێی بۆ بکە.

٩- پرسیار لە قوربانییەکە بکە، بۆ ئەوەی دڵنیا ببیتەوە لەوەی ئایا لەو شتانە تێگەیشتووە کە پێتگوتووە؟

١٠- هێما و ئاماژەی ئاسان بە دەستەکانت بکە، تاکو قوربانییەکە لێت تێبگات.

١١- هەرگیز قوربانییەکە پشتگوێ مەخە، بەڵکوو ئەوەی پێتدەڵێت بە گرنگییەوە گوێی بۆ بگرە و ڕەچاوی بکە.



کاتێک قوربانییەکە یارمەتیدان ڕەتدەکاتەوە

When a casualty resist help [10]

- کاتێک نەخۆشی یاخود برینداری، بووە هۆی دروست کردنی ناڕەحەتی و سەرلێشێوان و بێزاری لە قوربانییەکەدا، ئەوا وازی لێبهێنە.
- هەوڵبدە بە ئاگاداری و هەستیارییەوە مامەڵە لەگەڵ قوربانییەکەدا بکە، هەروەها هەوڵبدە قەناعەتی پێبکە تاکو یارمەتیدانەکەت قبووڵ بکات.
- هەڵبدە بەتەنیا لە قوربانییەکە نزیک ببیتەوە و ڕێنمایی بکەیت بۆ پێدانی چارەسەرکردن، نەک لە قەرەباڵغیدا، بەتایبەت ئەگەر زانیت حاڵەتەکەی مەترسیدارە بۆ نموونە حاڵەتی **دابەزینی پلەی گەرمی Hypothermia** یاخود **برینداری سەر Head injury**.
- ئەگەر قوربانییەکە بە هەوڵدانەکانت ڕازی نەبوو، هەروەها نەتتوانی قەناعەتی پێبکەیت، لەگەڵ ئەوەشدا هەستت کرد بارودۆخەکەی مەترسیدارە ئەوا پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە۱۲۲** و لەنزیکی قوربانییەکەوە بمێنەرەوە تاکو دەگەنە شوێنەکە. وە بە تیمە پزیشکییەکان بڵێ قوربانییەکە یارمەتی پێدانی ڕەت کردووەتەوە!

چارەسەرکردنی قوربانییەکە Treating the casualty

- لە کاتی چارەسەرکردنی قوربانییەکەدا بەهێمنی و بەکارامەییەوە کارەکانت بکە و بیر و هۆشت بەکاربهێنە.
- هەست بە کاردانەوەی قوربانییەکە بکە لە کاتی پێدانی چارەسەرکردندا، شێوازی چارەسەرکردنەکەت بگۆڕە ئەگەر قوربانییەکە بەرەو بێزاری و ناڕەحەتی ڕۆشت، بەمەبەستی کەمکردنەوەی ئازار و بێتاقەتی و قەلەقی قوربانییەکە.
- لەگەڵ قوربانییەکەدا بمێنەرەوە و بەردەوامبە لە چاودێریکردنی، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە، بەهیچ شێوەیەک ئەو هەستە بە قوربانییەکە مەدە، وا هەست بکات بە تەنیایە و کەسی لەگەڵ نییە!

دابەزینی پلەی گەرمی لەش Hypothermia لاپەڕە۳۲۷

برینداری سەر Head injury لاپەڕە۲۸۳

١

پاراستنی زانیارییەکان Keeping notes

- تێبینی و زانیارییەکان لەسەر قوربانییەکە کۆ بکەرەوە و بینووسە، لە کاتی گەیشتنی تیمە پزیشکییەکاندا زانیارییەکانیان پێبدە.
- با تێبینی و زانیارییەکانت ئەم خاڵانەی تێدا بێت:

١- **زانیاری لەسەر قوربانییەکە Casualty's details:** ناو و تەمەن.

٢- **مێژوو History:** مێژووی ڕووداو یاخود نەخۆشی.

٣- **وەسفکردنی کورت Brief description:** بۆ هەر بریندارییەک.

٤- **هەڵسوکەوتی نا ئاسایی Unusual behavior:** یاخود گۆڕان لە هەڵسوکەوت کردندا.

٥- **چارەسەرکردن Treatment:** کەی وە لە کوێ ئەنجامت داوە؟

٦- **نیشانەکانی ژیان Vital signs:** لێدانی دڵ، پلەی گەرمی، هەناسەدان، ئاستی بە ئاگایی و پەستانی خوێن.

٧- **مێژووی دەرمان Medical history:** بزانە قوربانییەکە هەستیاری بە دەرمان هەیە یاخود دەرمان بەکاردەهێنێت؟

٨- **وەرگرتنی دەرمان Medication:** بزانە قوربانییەکە بڕی پێویست و دروست دەرمانی بەکارهێناوە؟

٩- **خزم و کەسی نزیک Next of kin:** پەیوەندییان لەگەڵ ببەستە و زانیارییان لێ وەربگرە.

١٠- **پەیوەندی خۆت Your contact:** کات و ماوە و شوێنی پەیوەندی هەروەها پێدانی چارەسەر بە قوربانییەکە تۆمار بکە.



١

پەیوەندی کردن Making call

- کاتێک زانیت پێویســـت دەکات وە بارودۆخەکە مەترســـیدارە، ئەوا پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢**.
- ئەگەر کرا کەســێکی تەماشــاکەر ڕابســپێرە بۆ پەیوەندی کردن بە تیمە پزیشکییەکانەوە.
- ئەگەر زانیت بە قســەکردن لەگەڵ تیمە پزیشــکییەکاندا کاتت بەفیڕۆ دەڕوات و بـارودۆخی قوربـانییەکە بەرەو خراپی دەچێـت، ئەوا لە کـاتی پەیوەنـدیکردنـدا مۆبایلەکەت لەنزیک خۆتەوە دابنێ و بیخەرە سەر سەماعە خاریجی (دەنگی بەرز، دەنگی دەرەکی) و فریاگوزاری پێشکەش بە قوربانییەکە بکە وە لە هەمان کاتدا قســە لەگەڵ تیمە پزیشکییەکاندا بکە!



کاتێک تیمە پزیشکییەکان گەیشتنە شوێنەکە

When the emergency service arrives

- کـاتێـک تیمە پزیشــکییەکـان دەگەنە شــوێنەکە، ئەوا لەگەڵ خۆیـان قـوربـانـیـیەکەدەبەن، تـۆش وەکو خۆی ڕووداوەکەیان بۆ بـاســبکە، لەگەڵ هەر چـارەســەرکردنێکـدا کە بۆ قوربانییەکەت ئەنجام داوە.
- بە شــێوەیەکی ســادە و بەڕاستگۆییەوە هەر بارودۆخ و تێبینییەک هەبوو بیـدە بە تیمە پزیشکییەکان.





برینداری و نەخۆشییەکان " Injuries and Illnesses "

برینداری Injuries



- کاتێک تەنێک لە دەرەوەی لاشــە دەبێتە هۆی تێکشکاندنی شانەکانی لەش ئەوا ئەو ناوچە تێکشـــکاوە پێیدەگوترێت **برینداری**.
- ترســناکی برینداربیەکەش پشـــت دەبەستێت بەم بارودۆخانە:

١- **چ شانەیەک تووشی برینداری بووە What tissues are injured**: ئایا هیچ یەکێک لە ئەندامەکانی ژیان یاخود هیچ بەشـــێک لە شـــانەکانی سیستەمی ژیان تووشی برینداری بووە؟ بۆ نموونە سیستەمی دەمار، دڕکەپەتک و مێشک...هتد، ئەم بارودۆخانە ترسناکن!

٢- **خراپی برینەکە چەندە How bad the injury is**: بۆ نموونە شـکانی بەشێک لە ئێسک لەوانەیە مەترسیدار نەبێت بەراورد بە شکانی هەموو ئێسکەکە!

٣. **چەندێکی شانەکە بریندار بووە**

How much of the tissue is injured: بۆ نموونە سووتانی دەستەکان ترسناکی زیاترە بەراورد بە سووتانی پەنجەکان بە تەنیا!



برینداری و وزە Injuries and energy

- برینداری لە ئەنجامی بەرکەوتنی بڕێکی زۆر و زیادە لە وزەوە دروست دەبێت. بۆ نموونە:

١- سووتان بە گەرمی یاخود ئاگر، لە ئەنجامی بەرکەوتنی بڕێکی زۆر لە وزەیی گەرمییەوە دروست دەبێت.

٢- سووتان بە ترشەکان، لە ئەنجامی بەرکەوتنی بڕێکی زۆر بە وزەیی کیمیاییەوە دروست دەبێت.

٣- کوێربوونی کاتی، لە ئەنجامی بەرکەوتنی بڕێکی زۆر لە وزەیی ڕووناکییەوە دروست دەبێت.

٤- شکانی ئێسک، لە ئەنجامی بەرکەوتنی بڕێکی زۆر لەوزەیی میکانیکییەوە دروست دەبێت.

٥- وەستانی دڵ، لە ئەنجامی بەرکەوتنی بڕێکی زۆر لەوزەیی کارەباییەوە دروست دەبێت.

- لاشە دەتوانێت بڕێکی دیاریکراو وزە وەربگرێت، بەبێ ئەوەی تووشی برینداریی ببێت، بەڵام وەرگرتنی بڕێکی زۆر و زیادەی وزە لەهەر سەرچاوەیەکی دەرەکییەوە، دەبێتە هۆی دروست کردنی برینداری، سێ هۆکار ئەوە دیاری دەکات چ کاتێک برینداری دروست دەبێت:

١. چڕی بەرکەوتنی وزەکە چەندە؟

٢. ماوەی بەرکەوتن و مانەوەی وزەکە بەلاشەوە چەندە؟

٣. چ شوێنێکی لاشە وزەکەی بەرکەوتووە؟

- زۆربەی برینداریییەکان بەهۆی لێدان و بەرکەوتنی لاشە بە تەنەکەوە ڕوودەدات، یاخود بە پێچەوانەوە بەهۆی بەرکەوتنی تەنەکە بە لاشەوە دروست دەبێت .



نەخۆشی Illness

- کەســـی فریاگوزار، جگە لە پێدانی چارەســـەر بە بارودۆخە برینداربیەکان دەتوانێت لە هەندێک بارودۆخی مەترســـیداری نەخۆشـــییدا یارمەتی پێشکەش بکات و ژیانی قوربانییەکە لە مەترسی و مردن ڕزگار بکات.
- هەندێک نەخۆشی هەیە بەخێرایی ڕوودەدات، وەک **وەستانی دڵ** یاخود **جەڵتەی مێشـــک** وە هەندێکی دیکەیش هەیە هێواش و لەســـەرخۆ ڕوودەدات و کەسی پسپۆڕ بارودۆخەکە دیاریدەکات.
- هەر کاتێک ئەم نیشانەت تێدا دەرکەوت، ئەوا بەزووی پەیوەندی بکە بە شوێنی چارەسەرەوە:

١. ئازارێکی توند و لەناکاو لەهەر بەشێکی لاشەدا.

٢. دروستبوونی گۆڕانکاری لەناکاو لە بینیندا یاخود سەرئێشە و سەرگێژخواردن.

٣. تووشبوونی لەناکاو و توند بە سکچوون و ڕشانەوە.

٤. بێهێزبوون و لاوازی لەناکاو.

٥. بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لاشە.

٦. گۆڕان لە ئاستی بە ئاگاییدا.

٧. دروستبوونی زیپکە یاخود پەڵە بە هۆکاری نەزانراو.

٨. دووبارەبوونەوەی بوورانەوە و لەهۆشخۆچوون.

٩. دروستبوونی قەلەقی و تووشبوون بە خەمۆکی و دڵنیانەبوونەوە لەباری تەندروستیت.

- ئەگەر قوربانییەکە مەلۆتکە (مەتۆلکە، ساوا)بوو هەروەها ئەم نیشانانەی تێدا دەرکەوت:

١. تووشبوون بە نۆرەفێ و گەشکە.

٢. گۆڕان و شینبوون یاخود زەردبوونی ڕەنگی پێست.

٣. نارێکی و نارەحەتی لە هەناسەدانیدا.

٤. گریانی زۆر هەروەها بەردەوامبوون و نەوەستان لە گریان.

وەستانی دڵ لاپەڕە١٦٦
جەڵتەی مێشک لاپەڕە١٥٢

ئامێرەکانی فریاگوزاری سەرەتایی First aid kits [١٣]

- بۆ ئەوەی پرۆسەی فریاگوزاری سەرەتایی بە شێوازێکی زۆر باش پێشکەش بکرێت، ئەوا پێویستی بە کۆمەڵێک ئامێر و پێداویستی دەبێت، بۆیە پێویستە لەناو ماڵ، شوێنە گشتییەکان، بینا، مۆڵ، قوتابخانەکان و تەنانەت لەناو ئۆتۆمبێلەکانیشدا هەموو یاخود بەشی سەرەکی و پێویست لەم ئامێرانە بوونی هەبێت!
- پێویستە ئامێرەکان لەناو جانتایەک یاخود سندووقێکی دژە ئاودا دابنرێت تاکو تووشی تەڕبوون و شێ نەبێتەوە.
- لێرەدا بەشێکی کەم و پێویست لەو ئامێرانە باس دەکەین، بەڵام مەرج نییە کە تۆ کەسێکی ئاساییت، واتە نا پزیشکیت هەموو ئەم کەلوپەل و ئامێرانەت هەبێت و بتوانیت بەکاریان بهێنیت!

شتە سەرەکییەکان General supplies





- نامیلکەیەک یاخود کتێبێکی فریاگوزاری سەرەتایی.
- قەڵەم و کاغەز بۆ ئامادەکردن و نووسینی ڕاپۆرت.
- مەوادی پاکژکەرەوە و تەعقیم.
- ئامێرەکانی پاراستنی مرۆڤ PPE وەک دەستکێش، چاویلکە، کڵاو.
- دەرزی دوورمانی پاک، دەمبووس.
- ئامێری جێگیرکردنی باندیج یاخود دەرزیقە Paper clip.
- بابەتەکانی پێویست بە دوورینەوە (دەرزی، شفرە، گرەر، مقەست).
- ئامێری پێدانی هەناسەدانی دەستکرد(Ambu-bag).
- شاشی پاک و موعەققەم (Sterilize gauze).

ماددە پاکژکەرەوەکان وەک: (chlorhexidine, povidone-iodine, chloroxylenol, isopropyl alcohol, hexachlorophene, benzalkonium chloride, and hydrogen peroxide)

- چیلکەی دەم (دابەزێنەری زمان) Tongue Depressors.
- موغەزی وەک ئاو و خوێ Normal saline.
- زەرفی نایلۆن Plastic bag.
- کیسی سەهۆڵ Ice pack.
- لەزگە، تیپ، پلاستەر.
- ئامێری گەرمی پێو.
- لایتی دەستی و لایتی سەر، بەجۆرێک بێت بە ئاو تێک نەچێت و ئاوی تێ نەچێت!
- ئامێرەکانی هەناسە پێدان وەک ماسکی گیرفان و ماسکی ڕوخسار.



ئامێرەکانی تیمارکردن و چارەسەرکردنی برین

Dressing and wound care

- باندیج (سارغ) بە قەبارە و شێوەی جیاواز.
- شاش (Gauze).
- تیپ، پلاستەر، لەزگە.
- تۆڕنیکا.
- باندیجی شێوە O بۆ داپۆشین و تیمارکردنی بڵقەکان.
- لۆکە، دەرزی، سرنج .
- ئایۆدین و ئاو و خوێ Normal saline بۆ شۆردن و پاککردنەوەی برین.
- باندیجی سێگۆشە.
- ئامێرەکانی هەڵواسین و جێگیرکردن.







دەرمانەکانی چاو و پڕۆسەی تیمارکردن

Eye medications and dressing



- پادی خاوێن بۆ داپۆشینی چاو.
- باندیجی گونجاو بۆ داپۆشین و بەستنی چاو.
- ئاوی تەعقیم (مقطر) بۆ شۆردنی چاو.
- قەترە و مەڵهەمی دژە هەوکردن و حەساسێت وەک Ofloxacin، Betamethasone، Tetracycline.
- قەترەی دژە ئازار وەک Diclofenac Sodium، Tetracaine.

مەڵهەم و کرێمی پێست Skin medication

- Hydrocortisone بۆ حەساسێت و پێوەدانەکان.
- دژە ئازار وەک Lidocaine.
- مەڵهەم و کرێمی دژە بەکتریا و هەوکردنەکان وەک Tetracycline، Gentamycin.
- Silver Sulfadiazine بۆ چارەسەرکردنی سووتاوی.
- مەڵهەمی Kenalog بۆ چارەسەرکردنی برینی ناو دەم.



ئەو دەرمانانەی کە پێویستیان بە ڕەچەتەیی پزیشک نییە
Over the counter drug (OTC)

- ئازارشکێنەکان و دژە تا وەک Paracetamol، Ibuprofen، Aspirin.
- دژە ترشێتی گەدە Antacid.
- بۆ چارەسەرکردنی هەلاّمەت وەک Diphenhydramine.
- بۆ چارەسەرکردنی ئاوی لووت وەک Pseudoephedrine.
- دژە کۆکە وەک Dextromethorphan.
- دژە سکچوون وەک Loperamide.
- دژە قەبزی وەک Lactulose.
- دژە هێڵنج و ڕشانەوە وەک (Pyridoxin (Vitamin B٦، Dimenhydrinate.



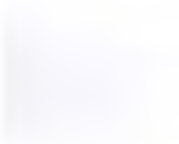


سەرچاوەکانی بەشی ١

[١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٢
[٢] کتێبی Basic Life Support : CPR And First Aid لاپەڕە ٤
[٣] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٥
[٤] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٥
[٥] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٧
[٦] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٧
[٧] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٢
[٨] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٣
[٩] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٥
[١٠] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ٢٠
[١١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٩
[١٢] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٤١٥







بەشی ٢

چارەسەرکردنی

بارودۆخە لەناکاوەکان



- هەنگاوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی DRSABC
- هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی بارودۆخە لەناکاوەکان ESM
- پێوانی بینینی دیمەنەکە
- پێوانی یەکەم
- پێوانی دووەم
- بەردەوامبوون و گەیاندنی قوربانییەکە بە شوێنی چارەسەر
- باری چاکبوونەوە
- چارەسەرکردنی بەکۆمەڵ
- گواستنەوەی قوربانییەکە
- ڕزگارکردن

بەشی ۲ هەنگاوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی[1]
First aid steps



به پێویستم زانی لە سەرەتادا بە شێوازێکی کورت، هەنگاوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی بە بەکارهێنانی پلان و یاسای DRSABC باس بکەین، چونکە ئەم پلانە بۆ جێبەجێکردن و لە یادمانەوە ئاسانە، پاشان لە لاپەڕەکانی داهاتوودا بە شێوازێکی چڕوپڕ دووبارە هەنگاوەکان باس دەکەینەوە، بە بەکارهێنانی یاسا و پلانی مەنهەجە تایبەتەکانی فریاگوزاری سەرەتایی، تاکو بەرچاوڕوونی و ئاشنایەتی زیاترمان لەسەر بابەتەکە هەبێت.

- جێبەجێکردنی فریاگوزاری سەرەتایی پێویستی بە پلەبەندی و هەنگاوی یەک لە دوای یەک هەیە، تاکو بارودۆخ و ڕووداوەکان بەباشی کۆنترۆڵ بکرێت و مەترسی و زیان لەسەر کەسی فراگوزار و قوربانییەکە و کەسانی تەماشاکەر دروست نەبێت.
- بۆ دەستکردن بە پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی لە بارودۆخ و ڕووداوەکاندا، یاسا و پلانێکی باو و گشتگیر هەیە کە پەیڕەودەکرێت، ئەویش یاسا و پلانی DRSABCیە.
- ئەم یاسایە، پێویستە لەسەرجەم ڕوودا و بارودۆخەکاندا ئیشی پێبکرێت، یاساکە کورتکراوەی کۆمەڵێک پیتی ئینگلیزییە، لە خوارەوە بە وردی یەک یەک باسیان دەکەین:
    - مەترسی D-danger
    - وەڵامدانەوە R-response
    - پەیوەندیکردن S-send to help
    - ڕێڕەوی هەوا (بۆری هەوا) A-airway
    - هەناسەدان B-breathing
    - سووڕی خوێن C-circulation

مەترسی D-danger



- یەکەم هەنگاو پێش دەستکردن بە پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی، بریتییە لە پشـــکنینی هەر مەترســـییەک کە ئەگەری ڕوودانی هەیە و دەتوانێت مەترسی بۆ خۆت و قوربانییەکە، یاخود تەماشاکەران دروست بکات.
- بەخێرای هەڵسـەنگاندن بۆ دیمەنەکە بکە، دڵنیا بە لەوەی ئایا بارودۆخ و شوێنەکە سەلامەتە بۆ ئەوەی نزیک ببیتەوە؟ ئەگەر هەر مەترسییەکت دەســـتنیشـــان کرد، ئەوا هەنگاو بنێ بە مەبەســـتی چارەســـەرکردن و کەمکردنەوەی، تاکو زیانگەیاندن بە خۆت و قوربانییەکە یاخود کەســـانی تەماشاکەر ڕوونەدات.
- بە هیچ جۆرێک لە شوێن و بارودۆخی مەترسیدار فریاگوزاری سەرەتایی و چارەسەر بۆ قوربانییەکە ئەنجام مەدە! وەک ئەم شوێن و بارودۆخانە:
  - ناوەڕاستی شەقام و ڕێگا خێرا و گشتییەکان.
  - لەناو بینایەک یاخود شوێنێکی داخرا و کە ئاگری گرتبێت.
  - کەســـێک کە کارەبا گرتوویەتی و هێشـــتا ســـەرچاوەی کارەباکە بە لاشەیەوە ماوە و سەرچاوەکە نەکوژێنراوەتەوە.
  - کەسێک لەناو ئاودایە و تۆش مەلە نازانیت تاکو ڕزگاری بکەیت!
  - لە شـــوێنی لێژ یاخود بەردەم بینایەک، کە مەترســـی ڕووخان یاخود بەربوونەوەی ئامێر و کەلوپەلی لێبکرێت.
  - شەڕە چەقۆ و شەڕە تەقە و مەترسییە گشتییەکان!
  - لە شوێنێک کە گازە کوشندەکانی تێدا بڵاو بووبێتەوە.
  - مەترسی هەبوونی ئاژەڵی کێوی دڕندە.
- لەبیرت بێـــت تۆ گرنگترین کەســـیـــت لەهەر دۆخێکی نائاسـاییدا وە هیچ یارمەتیدەرێکت نییە ئەگەر ببیتە قوربانی دووەم!



وەڵامدانەوە R-resposns

هەنگاوی دووەم، بریتییە لە هەڵسەنگاندنی باری بە ئاگایی و هۆشی کەسەکە بەم ڕێگەیانە:



- نزم ببەرەوە بۆ لای سەری قوربانییەکە و بانگی بکە، ("کاکە، دادە" تۆ باشیت؟ چی ڕووی داوە؟ گوێت لە منە؟) ئەگەر قوربانییەکە وەڵامدانەوەی نەبوو، ئەوا لاشەی بجووڵێنە و بدە بە شانەکانیدا، بەجۆرێک زۆر توند نەبێت و زیان و پەستان بە مل و بڕبڕەکانی نەگات.
- ئەگەر هاتوو قوربانییەکە بەوهەنگاوانە وەڵامدانەوەی نەبوو، ئەوا لە ڕێگەی ئازاردانەوە هەوڵبدە قوربانییەکە بە ئاگا بهێنە، بەجۆرێک پەنجەکان یاخود نەرمایی گوێی بگوشە، یانیش بە پشتی دەستت ئێسکی کۆڵەی سنگی ئازاربدە و پشتی دەستتی لێ بخشێنە.

پەیوەندی کردن S-send to help



- ئەگەر هاتوو قوربانییەکە بەوهەنگاوانەی سەرەوە وەڵامدانەوەی نەبوو ئەوا کەسێک ڕابسپێرە پەیوەندی بکات بە **فریاکەوتنەوە١٢٢.**
- پێویستە ناونیشان و ژمارەی قوربانییەکان و هۆکاری ڕووداوەکە یاخود جۆری نەخۆشییەکە بەدروستی و بەتەواوەتی بدرێت بە تیمی فریاکەوتن.

ڕێڕەوی هەوا (بۆری هەوا) A-airway

- لە بارودۆخی بێ ئاگایدا، زۆر جار قوربانییەکە ماسولکەکانی لەشی خاو دەبێتەوە، بەمەش زمانی خاو دەبێتەوە و دەگەڕێتەوە بۆ ناو ڕێڕەوی هەوا، لە ئەنجامدا قوربانییەکە تووشی خنکان دەبێت، یاخود زۆر جار بەهۆی شلەی لەشەوە وەکو ڕشانەوە و خوێن یاخود بەهۆی تەنی نامۆ لەوانەیە قوربانییەکە تووشی خنکان ببێت.



- بۆ ئەوەی ئەم بارودۆخانە ڕوونەدات، سەرەتا ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکە دەکەینەوە، پاشـــان هەر تەنێکی نامۆ ئەگەر هەبوو وە بەرچاوبوو ئەوا دەری دەهێنین، بەڵام نـابێـت کوێرانە دەســـت بکەین بەدەمی قوربانییەکەدا، چونکە لەوانەیە ئەو تەنە نـامۆیەی کە هەیە پاڵی بنێین بۆناو ڕێڕەوی هەوا و مەترســییەکە قورســـتر بکەین، هەروەها ئەگەر قوربـانییەکە ڕشـــانەوە یـاخود هەر دەردراوێکی دیکەی هەبوو، ئەوا قوربانییەکە دەخەینە سەر لاو ڕێڕەوی هەوای پاکدەکەینەوە.
- بۆ کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا، **دوو** تەکنیکمان هەیە ئەوانیش **تەکنیکی Head-tilt/Chin-lift سەر بۆ پشتەوە و چەناگە بۆ سەرەوە**، هەروەها تەکنیکی **Jaw-thrust without head-tilt کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا لە ڕێگەی پاڵنان بە شەویلگەوە بەبێ جووڵاندنی سەر**، ئەم تەکنیکەیان بۆ ئەو قوربانییانە بەکاردێت کە تووشــی زیان و برینداری ســەر و بڕبڕەکان بوون.



Jaw thrust



Head tilt chin lift

تێبینی:

بەکارهێنانی تەکنیکی **Head-tilt/Chin-lift ســەر بۆ پشــتەوە و چەناگە بۆ ســەرەوە** لە کەسـی پێگەیشـتوو و منداڵ و مەلۆتکەدا گۆشـەکەی جیاوازە، بەجۆرێک لە کەسی پێگەیشتوو و منداڵدا، پێویستە چەناگەی بەتەواوی بەرز بکرێتەوە بۆ ســـەرەوە تاکو ڕێڕەوی هەوای بکرێتەوە، بەڵام لە مەلۆتکەدا پێویستە تەنیا سەری بۆ پشتەوە ببرێت بەجۆرێک لەئاستی لاشـەیدابێت و ڕێڕەوی هەوای بکرێتەوە بەبێ ئەوەی چەناگەی بەرز بکرێتەوە.



هەناسەدان B-breathing

- پاش ئەوەی ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکەمان کردەوە، ئەوا پشـــکنینی هەناســـەدانی بۆ دەکەین لە ماوەی کەمتر لە **١٠ چرکەدا** بە بەکارهێنانی تەکنیکەکانی **(ســەیرکردن Look، بیســتن Listen، هەســتکردن Feel)** بەمجۆرەی لای خوارەوە:
- نزمدەبینەوە بۆ لای ســەری قوربانییەکە و گوێمان نزیکی دەم و لووتی دەکەینەوە، هەستی بیستنمان Listen بەکاردەهێنین بۆ بیستنی دەنگی هەناسەدانی قوربانییەکە، هەروەها بە ڕوومەت و دەموچاومان هەست بە هەنـاســەی قوربـانییەکە دەکەین Feel کە بەرمـان دەکەوێـت، بە چاومان ســەیری ســنگ و ســکی قوربانییەکە دەکەین Look بۆهەر بەرزبوونەوە و نزم بوونەوەیەک لە کاتی هەناسەداندا.
- ئەگەر قوربانییەکە هەناســەدانی هەبوو وە بێ ئاگا بوو ئەوا دەیخەینە باری چاکبوونەوەوە Recovey position.
- ئەگەر قوربانییەکە هەناسەدان و لێدانی دڵی نەبوو ئەوا دەست دەکەین بە CPR.



CPR لاپەڕە١٦٧
باری چاکبوونەوە Recovery position لاپەڕە٧٠

سووڕی خوێن C-circulation

پاش پشکنینی هەناسەدان یاخود لەماوەی پشکنینی هەناسەداندا، پێویستە بەخێرایی پشکنینی سووڕی خوێن بکرێت کە پشکنینی لێدانی دڵ، هەروەها پشکنینی خوێنبەربوونەکان دەگرێتەوە، واتە پێویستە دوای چارەسەرکردن و پشکنینی هەناسەدان هەر خوێنبەربوونێک هەبوو چارەسەر و کۆنترۆڵبکرێت، هەروەها بۆ پشکنینی لێدانی دڵ **خوێنبەری لامل Carotid artery** بەکاربهێنە.





٢

تێبینی:

- ئەگەر تۆ، کەسێکیت باکگراوندێکی پزیشکیت هەیە یاخود شارەزایت هەیە لە پشکنین و دیاریکردنی لێدانی دڵدا، ئەوا دەتوانیت لەگەڵ پشکنینی هەناسەدانی قوربانییەکە و لەهەمان کاتدا پشکنینی لێدانی دڵیشی بۆ ئەنجام بدەیت، بە بەکارهێنانی تەکنیکەکانی **(سەیرکردن Look، بیستن Listen، هەستکردن Feel)** بەمجۆرە:
- سەرت نزم بکەرەوە بۆ لای سەری قوربانییەکە و پشکنینی هەناسەدانی بۆ بکە، بەجۆرێک سەیری سنگی بکە بۆ هەر بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەیەک Look وە لەگەڵیشی بە گوێت گوێ بگرە بۆ دەنگی هەناسەدانی قوربانییەکە Listen، هەروەها بە ڕوومەت و ڕوخساریشت هەست بکە کە هەناسەی قوربانییەکە بەرت دەکەوێت Feel، بۆ پشکنینی لێدانی دڵی قوربانییەکە هەردوو پەنجەی شایەتمان و پەنجەی ناوەڕاستت پێکەوە بەکاربهێنە و بیخەرە سەر خوێنبەری قوربانییەکە و هەست بە لێدانی دڵ بکە Feel لەماوەی پشکنینی هەناسەدانەکەدا، واتە هەردوو کردارەکە بە یەک هەنگاو ئەنجام بدە لە کەمتر لە **١٠چرکەدا.**

- لە کەســـی پێگەیشـــتوو و منداڵدا **خوێنبەری لاملی Carotid artey** بەکاربهێنە، هەروەها بۆ کەســی مەلۆتکە (ســـاوا) **خوێنبەری ڕان Femoral artery** یاخود **خوێنبەری قۆڵ Brachial artery** بەکاربهێنە.
- لە بارودۆخی **وەســتانی هەناســەداندا Rspiratory arrest** قوربانییەکە هەناســەدانی نییە بەڵام لێدانی دڵی هەیە بۆیە CPR پێویســت نییە، بەڵکوو تەنیا دەبێت هەناســەی دەســتکرد بدرێت بە قوربانییەکە بەبێ ســنگ شـێلان، بەجۆرێک بۆ قوربانی پێگەیشــتوو ٦چرکە جارێک وە بۆ منداڵ ٣چرکە جارێک یەک هەناسە پێدان دەدرێت بە قوربانییەکە.

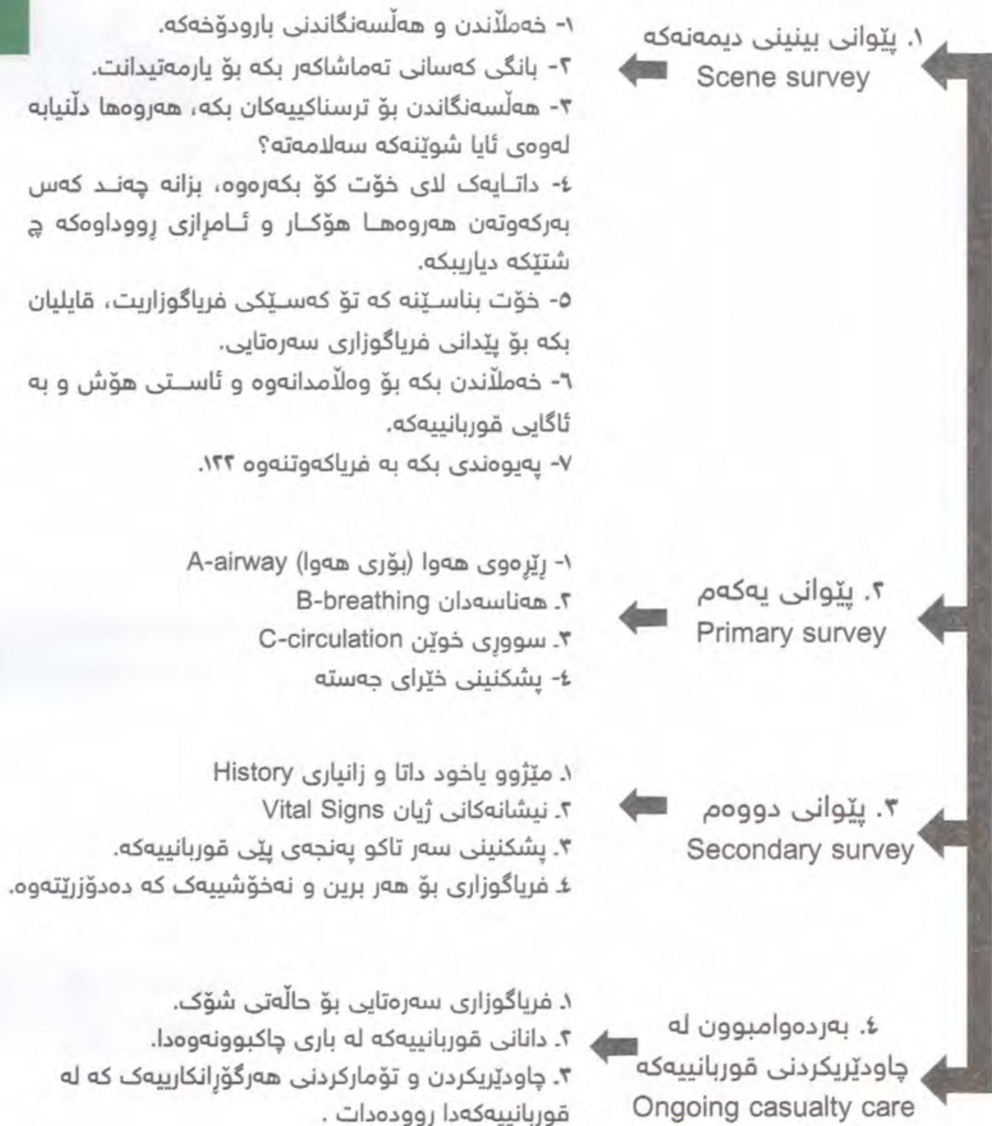


- بەڵام بۆ کەسی ئاسایی کە هیچ باکگراوندێکی پزیشکی نییە، ئەوا بەپێی تـازەترین ڕێنمـاییەکـانی **کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی American heart association guidelines** هەروەهـا کتێـب و مەنهەجە نوێیەکـانی فریـاگوزاری ســـەرەتـایی، بەتـایبەت ئەوانەی لە ٢٠١٠ بەرەوســـەرەوە نووســـراون ئاماژە بەوە دەکەن، پشـــکنینی **لێدانی دڵ Pulse** لە کاتی فریاگوزاری سەرەتایدا بەتایبەت پێش CPR پێویست نییە!
- چونکە کەسانی ئاسایی ناتوانن بەئاسانی و بەخێرایی ئەوە دیاریبکەن ئایا قوربانییەکە لێدانی دڵی هەیە یاخود نا؟ بەمەش کات بە فیڕۆ دەڕوات.
- هەربۆیە **کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی AHA** ڕێنمایی کەسانی ئاسایی دەکەن تەنیا پشکنینی هەناسەدان بۆ قوربانییەکە بکەن.
- ئەگەر هاتوو قوربانییەکە هەناسەی نەبوو یاخود هەناسـەدانی قورس و **ناکاریگەربوو Agonal briathing** ئەوا دەســـت بکە بە CPR چونکە لە بارودۆخی کێشەکانی هەناسەداندا، کاتێک قوربانییەکە هەناسەدانی نییە یاخود هەناســـەدانی قورس و ناکاریگەرە، ئەوا لە ئەنجامدا دڵ بەرەو وەستان و لە لێدان کەوتن دەڕوات، زۆربەی جار ئەم حاڵەتە هەناسەدانی ناکاریگەرە و نیشانەیە بۆ **وەستانی دڵ Cardiac arrest**.

هەناسەدانی قورس Agonal breathing لاپەڕە١٧٠
وەستانی دڵ Cardiac arrest لاپەڕە١٦٦

هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی بارودۆخە لەناکاوەکان ESM

هەنگاوەکانی فریاگوزاراری سـەرەتایی، بەپێی زۆرێک لە مەنهەج و کتێب و پڕۆگرامە تایبەتەکان بەم شـێوازەی خوارەوە داڕێژراوە کە یەک لە داوی یەک لە لاپەڕەکانی داهاتوودا بە چڕوپڕی باسی هەنگاوەکان دەکەین.



چارەسەرکردنی بارودۆخە لەناکاوەکان

Emergency scene management

- لە بارودۆخە لەناکاوەکاندا، بەگشتی زۆرێک لە خەڵکی تووشی سەرلێشێوان و شڵەژان دەبێتەوە، هەروەها نازانێت بە چ شێوازێک یارمەتیدان و فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکات.
- بۆیە لەم بارودۆخانەدا پێویستە کەسی فریاگوزار بەلێهاتووییەوە مامەڵەبکات و فریاگوزاری و چارەسەر پێشکەش بکات، هەروەها سەلامەتی و دڵنیایی فەراهەم بهێنێت.
- پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی لە بارودۆخە لەناکاوەکاندا، پێویستە بە پلەبەندی و هەنگاوی یەک لەدوای یەکەوە ئەنجام بدرێت.

هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی بارودۆخە لەناکاوەکانESM[٢]

١. پێوانی بینینی دیمەنەکە Scene survey:

لە کاتی بارودۆخی پێوانی بینینی دیمەنەکەدا، پێویستە لەسەرت هەموو دیمەنەکان تێبینی بکەیت و ببینیت، هەروەها پێویستە ئەو شتانە دەستنیشان بکەیت کە ڕوویانداوە و بوونەتە هۆی دروستبوونی ڕووداوەکە پاشان دڵنیا ببیتەوە لەوەی ئایا شوێنەکە سەلامەتە بۆ ئەوەی فریاگوزاری سەرەتایی تێدا پێشکەش بکەیت؟

٢. پێوانی یەکەم Primary survey:

بریتییە لە پێدانی یارمەتی بە قوربانییەکان و پاراستنی ژیانیان لەمردن، هەروەها چارەسەرکردنی سەرەتایی برین و نەخۆشییەکان لەگەڵیشیدا پەیوەندی بکەیت بە ئەمبولانسەوە ١٢٢، یاخود کەسێک ڕابسپێریت تاکو پەیوەندییان پێوەبکات.

٣. پێوانی دووەم Second survey:

پێوانی دووەم چارەسەرکردن و کۆکردنەوەی هەنگاوە یەک لە دوا یەکەکانە کە پێشکەش بە قوربانییەکە دەکرێت.

٤. بەردەوامبوون لە چارەسەرکردن و چاودێریکردنی قوربانییەکە
:Ongoing casualty care

لەم هەنگـاوەدا بەردەوام چـاودێری قوربـانییەکە دەکەیـت، تـاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنی ڕووداوەکە یاخود کەسەکە دەگەیەنرێتە شوێنی چارەسەرکردن.

٢

- بە شێوەیەکی گشتی ئەو هەنگاوانەی سەرەوە لە حاڵەتەکاندا جێبەجێ دەکرێـت، جێبەجێکردنی **پێوانی بینینی دیمەنەکە** و **پێوانی یەکەم** دوو هەنگاوی سـەرەتایی و سـەرەکین لە پاراسـتنی ژیانی کەسـەکەدا کە لە ماوەی ١ خولەک یاخود ٢ خولەکدا ئەنجام دەدرێـت، بەڵام مەرج نییە هەمیشە پێوانی دووەم پێویستبێت لە چارەسەرکردنی بارودۆخەکاندا.

پێوانی بینینی دیمەنەکە Scene survey ٣

١- سەرەتا بە سەیرکردن، خەمڵاندن و هەڵسەنگاندنی بارودۆخەکە بکە.

٢- بانگی کەسانی تەماشاکەر بکە تاکو هاوکاریت بکەن.

٣- هەڵسـەنگاندن بۆ ترسـناکییەکان بکە، هەروەها دڵنیا بە لەوەی ئایا شوێنەکە سەلامەتە بۆ دەستتێوەردان و پێشکەشکردنی چارەسەرەکان؟

٤- داتایەک لای خۆت کۆ بکەرەوە و بزانە چەند کەس بەرکەوتەن، هەروەها هۆکار و ئامرازی ڕووداوەکە چ شتێکە دیاریبکە.

٥- خۆت بناسـێنە کە تۆ کەسـێکی فریاگوزاریت، هەروەها قایلیان بکە بۆ پێدان و پێشکەشکردنی چارەسەر و فریاگوزاری سەرەتایی.

٦- خەمڵاندن بکە بۆ وەڵامدانەوە و ئاسـتی هۆش و بە ئاگایی قوربانییەکە لە ڕێگەی بانگکردن یاخود ڕاوەشاندن و ئازاردانەوە.

- پەیوەندی بکە بە شـوێنی چارەسـەرەوە، مەترسـی و ڕووداوەکەیان بۆ ڕوون بکەرەوە یاخود کەسـێک ڕابسـپێرە بەوکارە، ئەگەر خۆت مۆبایلت لابوو وە پەیوەندیت کرد بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢**، ئەوا مۆبایلەکەت لەسـەر سـەماعە خارجی (دەنگی بەرز، دەنگی دەرەکی) دابنێ، تاکو بەردەوام ئاگات لە قوربانییەکەبێت و فریاگوزاری پێشکەش بکەیت.

پێوانی یەکەم Primary survey ٤

- پشکنینی نیشانەکانی ژیان ABC ئەنجام بدە:

    ١- ڕێڕەوی هەوا (بۆری هەوا) A-airway

    ٢. هەناسەدان B-breathing

    ٣. سووڕی خوێن C-circulation

- لە پێوانی یەکەمدا ئەگەر کرا، پێویستە قوربانییەکە بارودۆخ و شێوازی دانانی جەستەی لەهەمان ئەو شێوازەدابێت کە تووشی ڕووداوەکەبووە، بەڵام ئەگەر نەکرا ئەوا لە شێوازێکی ئیسراحەت و گونجاودا دایبنێ، هەروەها پێویستە ڕاستەوخۆ دوای جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی پێوانی بینینی دیمەنەکە پێوانی یەکەم ئەنجام بدرێت.

پشکنینی ڕێڕەوی هەوا (بۆری هەوا) A-airway

ئەگەر قوربانییەکە هۆشی هەبوو پرسیاری لێ بکە چی ڕووی داوە؟ گوێت لە منە؟ ئەگەر قوربانییەکە وەڵامدانەوەی هەبوو، ئەوا یارمەتیدەر دەبێت لە بڕیاردانت ئەگەر ڕێڕەوی هەوای پاکبێت، ئەو کەسانەشی کە بێ وەڵامن و هۆشیان نییە، ئەوا ڕێڕەوی هەوایان بەتەکنیکی Head-tilt/Chin-lift بکەرەوە واتە **سەر بۆ پشتەوە و چەنەگە بۆ سەرەوە**، بەڵام ئەگەر کەسەکە مل و بڕبڕەی پشتی تووشی زیان بووبوو، هەروەها تۆش شارەزایت هەبوو وە مەشقت کردبوو، ئەوا بەتەکنیکی Jaw-thrust without head-tilt **کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا لە ڕێگەی پاڵنان بە شەویلگەوە بەبێ جووڵاندنی سەر**، ڕێڕەوی هەوای بکەرەوە هەروەها هەرتەنێکی نامۆ یاخود هەرشلەیەک هەبوو لەناو دەمیدا فڕێیبدە دەرەوە.



Head tilt chin



Jaw thrust



پشکنینی هەناسەدان B-breathing

- ئەگەر قوربانییەکە هۆشی هەبوو پرسیاری لێبکە دەربارەی هەناسەدانی.
- ئەگەر قوربانییەکە هۆشی نەبوو، ئەوا پشکنینی هەناسەدانی بۆ بکە لە ماوەی **٥ چرکە بۆ ئەوپەڕی تا ١٠ چرکەدا**، ئەگەر هەناسەدانی کاریگەربوو واتە باش بوو ئەوا پشکنینی سووڕی خوێن ئەنجام بدە، پاشان بیخەرە سەر شێوازی باری چاکبوونەوە Recovery position، بەڵام ئەگەر هەناسەدان و لێدانی دڵی نەبوو ئەوا دەست بکە بە CPR.



پشکنینی سووڕی خوێن

- پشکنینی لێدانی دڵی بۆ بکە لە **خوێنبەری لاملدا Carotid artery**.
- خوێنبەربوونە ئاشکرا و ترسناکەکان کۆنترۆڵ بکە، وەکو ئەو خوێنبەربوونانەی کە جلی قوربانییەکەی سوور کردووە و مەترسیدرە!
- پشکنینی شۆک بۆ قوربانییەکە بکە، لە ڕێگەی پشکنینی پێست و پلەی گەرمی لەشییەوە.
- پشکنینێکی خێرای تەواوی لاشەی قوربانییەکە بکە، بۆ دۆزینەوەی حاڵەتە شاراوەکانی وەک خوێنبەربوونی دەرەکی، خوێنبەربوونی ناوەکی و نیشانەکانی خوێنبەربوونی ناوەکی.
- ئەگەر قوربانییەکە هەناسەدان و لێدانی دڵی هەبوو بەڵام بێ ئاگا یاخود بێهۆشبوو ئەوا لە باری چاکبوونەوەدا Recovery position دایبنێ.





CPR لاپەڕە١٦٧
هەناسەدانی کاریگەر و هەناسەدانی ناکاریگەر لاپەڕە١٠٧
باری چاکبوونەوە Recovery position لاپەڕە٧٠
خوێنبەری لامل Carotid artery لاپەڕە٦٣

پشکنین و پێوانی بەپەلەی لاشە Rapid body survey

- پێوانی بەپەلەی لاشە پرۆسەیەکی پارمەتیدانی خێرایە لەماوەی پێوانی یەکەمدا ئەنجام دەدرێت، پرۆسەکە لە ڕێگەی دەست هێنان بەسەر لاشەی قوربانییەکەدا ئەنجام دەدرێت لە سەری قوربانییەکەوە تاکو نووکی پێی قوربانییەکە، پێویستە تێبینی هەبوونی خوێنبەربوونی دەرەکی، خوێنبەربوونی ناوەکی، یاخود هەرشکانێک بکەیت کە لە قوربانییەکەدا ڕوویداوە.
- کاتێک پێوانی بەپەلەی لاشەت ئەنجامدا، پێویستە ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکەیت:

١- دەستکێش لەدەست بکە ئەگەر بەردەست بوو، هەموو چەند چرکەیەکی کەم سەیری دەستت بکە بۆ پشکنین و هەبوونی خوێن.

٢- بەکارامەییەوە پرۆسەکە ئەنجام بدە، تاکو نەبیتە هۆی دروست کردن و خراپتر کردنی بریندارییەکان.

٣- سەیری ڕوخساری قوربانییەکەبکە و تێبینی هەر وەڵامدانەوە و جووڵەیەکی بکە لە ماوەی پشکنینە بەپەلەکەدا.

پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو بارودۆخانەی کە مەترسی لەسەر ژیان دروست دەکەن Provide first aid for life threatening injuries or conditions

١- ڕێڕەوی هەوا بە کراوەیی بهێڵەرەوە لە ڕێگەی **تەکنیکی سەر بۆ دواوە و چەناگە بۆ سەرەوە head-tilt/chin-lift** یاخود بە دانانی ئەو قوربانییە بێ ئاگایانەی (بێهۆش) کە کرداری هەناسەدانیان باشە لەسەر شێوازی **باری چاکبوونەوەدا Recovery position.**



باری چاکبوونەوە Recovery position لاپەڕە٧٠

٢- پێدانی CPR بۆ ئەو قوربانییانەی کە هەناسەدان و لێدانی دڵیان نییە.

٣- کۆنترۆڵکردنی برینداریيە ترسناکەکان.

٤- پشتگیری و جێگیرکردن بۆ شکانە بینراوەکان بکە.

٥- فریاگوزاری پێشـــکەشـــبکە بۆ حاڵەتی شـــۆک ئەگەر هەبوو، هەروەها فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەشبکە بۆ ئەو بارودۆخانەی کە مەترسی لەسەر ژیانی قوربانییەکە دروســتدەکەن، هەروەها چاودێری پلەی گەرمی لاشــەی قوربانییەکە بکە و بە جێگیری بیپارێزە.

٦- هەڵســەنگاندنی بارودۆخەکە بکە و بڕیاربدە کە چ کاتێک پێویســتە پێوانی دووەم ئەنجام بدرێت.

- پێوانی دووەم ئەنجام بدە ئەگەر:

١. قوربانییەکە لە برینێک زیاتری هەبوو.

٢. تیمی پزیشکی لە ٢٠ خولەک زیاتریان پێچوو.

٣. خۆت قوربانییەکە بگوازیتەوە بۆ شوێنی چارەسەرکردن.

- ئەگەر پێوانی دووەمت ئەنجام نەدا، ئەوا بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربـانییەکە، ئەو برینـانەی کە دیـار و ئـاشـــکران بەردەوامبە لە چارەسەرکردنیان تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

چۆن ڕوخساری قوربانییەکە بەرەوسەرەوە لێدەکەیت

How to turn a casualty face up

- پێویســتە تا بکرێت فریاگوزاری ســەرەتایی لەو شـێوازەدا پێشــکەش بە قوربانییەکە بکەیت کە دەیدۆزیتەوە و تووشــی ڕووداوەکە بووە، بەڵام هەندێ کات ناچاردەبیت شـــێوازی قوربانییەکە بگۆڕیت چ بەهۆی گواســـتنەوەیەوەبێت یاخود بەهۆی پێدانی یارمەتیدان و هاوکاریکردنی بێت یاخود هەر هۆکارێکی دیکە بێت، بەزۆری پێویستدەکات قوربانییەکە بخەینە **سەر پشت** Supine position واتە ڕوخساری بۆ سەرەوە بێت.

١ـ ئەو دەستەی قوربانییەکە کەلێتەوە نزیکە بەرەوە سەری قوربانییەکە و بۆ سەرەوە ڕایبکێشە.



٢ـ دەستە دوورەکەی لێتەوە بە پێچەوانی سەری قوربانییەکەوە ڕابکێشە واتە بۆ خوارەوە و بۆ لای قاچییەوە.



٣ـ قاچە دوورەکەی لێتەوە بەسەر قاچە نزیکەکەدا تێپەڕ بکە.



٤. پشتگیری سەر و ملی بکە و بەتوندی جلەکانی لە ناوچەی کەمەریدا بگرە، پاشان قوربانییەکە بسوورێنەوە بە ڕووی خۆتدا.





٥. ئێستا شێوازی قوربانییەکە ئامادەیە بۆ پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی و قوربانییەکە **لەسەر پشتە Supine position**.



چارەسەرکردنی بارودۆخە لەناکاوەکان کاتێک سەر یاخود بڕبڕەکان تووشی برینداری دەبێت

ESM when a head or spinal injury is suspected

- ئەگەر ڕووبەڕووی حاڵەتی برینداری سەر و مل یاخود بڕبڕەکان بوویتەوە، ئەوا ســەر و مل و بڕبڕەکان بپارێزە لەهەر جووڵەیەک، چونکە جووڵاندی ســەر و مل و بڕبڕەکان دەبێتە هۆی نارێکی و ناتەواوی درێژخایەن یاخود مردنی قوربانییەکە بەهۆی پچڕاندن یاخود زیان گەیاندن بە دڕکەپەتک، بۆیە لەم بارودۆخانەدا بەم شێوازە چارەسەرکردن ئەنجام بدە:

١. هەر کاتێک برینداری سەر و مل یاخود بڕبڕەکانت بینی، ئەوا ئەگەر قوربانییەکە هۆشی هەبوو ڕێنمایی بکە کە هیچ جووڵەیەک نەکات!



٢- هەر کاتێک قوربانییەکەت قایلکرد بۆ یارمەتیدان، ئەوا پشتگیری سەر و ملی بکە بەجۆرێک ئانیشکت بخەرە سەر شتێک یاخود زەوییەکە و سەر و ملی قوربانییەکە جێگیر بکە، پاشان بارودۆخی قوربانییەکە هەڵبسەنگێنە.





٣- ئەگەر کەسی تەماشاکەر هەبوو وە دەیتوانی یارمەتیت بدات، ئەوا ڕێنمایی بکە کە چۆن پشتگیری سەر و ملی قوربانییەکە بکات، پاشان خۆت بەردەوامبە لە هەڵسەنگاندن و پێدانی یارمەتی بە قوربانییەکە.



٤- بەردەوامبە لە هەڵسەنگاندن و پێدانی یارمەتی بە قوربانییەکە.





٥. ئەگەر تەماشاکەرێکی دیکە ئامادەبوو، ئەوا ڕێنمایی بکە با پشتگیری قاچەکانی بکات و لە جووڵەکردن بیانپارێزێت.



٦- سەر و مل بە جێگیرکراوی و نە جووڵاوی بهێڵەرەوە، هەروەها ئەگەر کرا لەگەڵیشی قاچەکان لە جووڵەکردن بپارێزە و جێگیری بکە، فریاگوزارییەکان پێشکەش بە قوربانییەکە بکە تاکو تیمەپزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.





- هەر کات ناچاربوویت قوربانی تووشبوو بە بریندارى سەر و بڕبڕەکان بجووڵێنیت یاخود بیگوازیتەوە، ئەوا پێویستە لەیەک کاتدا سەر و قەد و قاچەکان پێکەوە بسووڕێنیت یاخود پێکەوە هەڵیان بگریت، واتە جەستە بە شێوەیەکی تەخت و لەهەمان کاتدا هەڵبگیرێت و بجووڵێنرێت.

سووڕاندنی ڕوخساری ئەو قوربانییانەی کە تووشی بریندارى سەر و بڕبڕەکان بوون بەرەوسەرەوە Turning a casualty face up when a head or spinal injury is suspected

- پێویستە تا بکرێت فریاگوزاری سەرەتایی لەو شێوازەدا پێشکەش بە قوربانییەکە بکەیت کە دەیدۆزیتەوە و تووشی ڕووداوەکە بووە، بەڵام هەندێ کات ناچاردەبیت شێوازی قوربانییەکە بگۆڕیت چ بەهۆی گواستنەوە و دوورخستنەوەی بێت لەمەترسی یاخود بەهۆی پێدانی یارمەتیدان و هاوکاریکردنی بێت یاخود هەر هۆکارێکی دیکە بێت.

١- پێویستە کەسی فریاگوزار لەلای سەرەوەی سەری قوربانییەکەوە بوەستێت، دەستی ڕاستی بە تەواوی لە بەشی ڕاستی سەری قوربانییەکە دابنێ و دەستی چەپیشی بە تەواوی لە بەشی سەرەوەی چەپی سەری قوربانییەکەدا دابنێت، واتە لەهەردوو لاوە سەری بگرێت.

٢- کەسی فریاگوزاری دووەم دەستی نزیکی قوربانییەکە لەخۆیەوە ڕابکشێت بۆ سەرەوەی سەری قوربانییەکە، پاشان بەتوندی و بەباشی شان و قەدی قوربانییەکە بگرێت.



٣- پێویســـتە هەردوو فریاگوزارەکە لەهەمان کاتدا قوربانییەکە بســـووڕێنن بەرەو ڕووی کەسی فریاگوزاری دووەم.



٤- ئەگەر کەســـی فریاگوزاری ســـێیەم هەبوو، ئەوا با پشـــتگیری قاچەکانی قوربانییەکە بکات و لە جووڵەکردن بیانپارێزێت، تاکو نەبێتەهۆی بادانی مل و بڕبڕەکانی قوربانییەکە، ئەگەر فریاگوزاری چوارەم هەبوو ئەوا با پشـتگیری شـــانی قوربانییەکە بکات و کەســـی فریاگوزاری دووەم پشـــتگیری قەدی قوربانییەکە بکات.



پێوانی دووەم Second survey ٥

- هەنگاوەکانی پێوانی یەکەم ئەنجام بدە، فریاگوزاری سەرەتایی بۆ هەر برین و مەترسییەک ئەنجام بدە، هەنگاو بە هەنگاو کردارەکان ئەنجام بدە، لە پێوانی دووەمدا فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو برین و نەخۆشییانە ئەنجام دەدرێت کە لە پێوانی یەکەمدا نەبینراون یاخود چارەسەریان بۆ ئەنجام نەدراوە.
- پێویستە پێوانی دووەم ئەنجام بدرێت ئەگەر:

١. قوربانییەکە لە برینێک زیاتری هەبوو.

٢. تیمی پزیشکی لە ٢٠ خولەک زیاتریان پێچوو.

٣. خۆت قوربانییەکە بگوازیتەوە بۆ شوێنی چارەسەرکردن.

هەنگاوەکانی پێوانی دووەم بریتییە لە:

١. مێژوو یاخود داتا و زانیاری History

٢. نیشانەکانی ژیان Vital Signs

٣. پشکنینی سەر تاکو پەنجەی پێی قوربانییەکە Head to Toe exams

٤. فریاگوزاری بۆ هەر برینێک یاخود نەخۆشییەک کە دەدۆزرێتەوە First Aid for any Injury or Illness found

مێژوو یاخود داتا و زانیاری History

- زۆر گرنگە زانیاری لە قوربانییەکە وەربگیرێت، چونکە دواتر یارمەتیدان و چارەسەرکردن ئاسانتر دەکات لەلایەن تیمە پزیشکییەکانەوە، بەڵام ئەگەر قوربانییەکە هۆشی نەبوو ئەوا هەوڵبدە لە خێزانەکەی یاخود لە هاوڕێ و کەسە نزیکەکانی پرسیاربکەیت و زانیاری وەربگریت.
- زانیاری History ئەم چەند خاڵە دەگرێتەوە کە لە وشەی **SAMPLE** ئینگلیزیدا کۆکراوەتەوە:

١. نیشانەکان S-symptoms

قوربانییەکە هەست بە چی دەکات وەک: ئازار، هێڵنج، بێهێزی...هتد

٢. هەستیاری (حەساسێت) A-allergy

قوربانییەکە هەر هەستیارییەکی هەبێت بەتایبەتی هەستیاری بە دەرمان

٣. دەرمان M-medication

ئاســـایی قوربانییەکە چ دەرمانێک بەکاردەهێنێت، یاخود لە ماوەی ٢٤ کاتژمێری ڕابردوودا چ دەرمانێکی بەکارهێناوە، یاخود چ ژەمەدەرمانێکی لەدەستداوە و بەکاری نەهێناوە.

٤. مێژووی بارودۆخی نەخۆش P-pertinent medical

پرســیاربکە دەربارەی نەخۆشــی کەســەکە، بزانە ئایا هیچ نەخۆشــییەکی درێژخایەنی هەیە؟

٥. کۆتا ژەمی خواردن و خواردنەوە L-last food or drink

پرســـیاری کۆتاژەمی لێ بکە، چ کاتێک و لە کوێ خواردوویەتی یاخود خواردوویەتییەوە؟

٦. کەی و چ شتێک بووەتە هۆی ڕووداوەکە
E-event leading to the incident

پرســـیاری لێ بکە، چی ڕوویدا پێش ئەوەی بریندار ببێت یاخود نەخۆش بکەوێت؟ هەروەها پرسیاری لیبکە کەی ڕووداوەکە ڕوویداوە؟

نیشانەکانی ژیان Vital signs

١. ئاستی بە ئاگایی قوربانییەکە Level of consciousness

٢. هەناسەدان Breathing



٣. لێدانی دڵ Pulse

٤. بارودۆخی پێست و پلەی گەرمی
Skin condition and Temperature

٥. پێوانی فشاری خوێن Blood pressure

ئەگەر ئامێری پێوانە کردن بەردەست بوو!

ئاستی بە ئاگایی قوربانییەکە Level of consciousness

ئاســـتی بە ئـاگـایی قوربـانییەکە لەم چوار پیتەی ئینگلیزیـدا کۆکراوەتەوە AVPU کە (پیتی A واتە کەسەکە باشە)، (پیتی V واتە کەسەکە باش نییە)، (پیتی P واتە کەسەکە خراپە)، (پیتی U واتە کەسەکە زۆر خراپە).

١- **بە ئاگا A-alert:** لە بارودۆخی بە ئـاگـایدا، قوربـانییەکە دەتوانێت چاو بکاتەوە و وەڵامی پرســـیارە ســـادەکان بداتەوە، هەروەها کەســـەکان دەناسێتەوە و شوێن و کاتیش دەزانێت.

٢- **زارەکی V-verbal:** کاتێک قســـە بۆ قوربانییەکە، دەکەیت هەســـتت پێدەکـات بەڵام نـاتوانێـت وەڵامـت بـداتەوە، هەروەها لەوانەیە نەتوانێـت کەسەکان و شوێن و کات بناسێتەوە و بیزانێت.

٣- **ئازار P-pain:** قوربانییەکە تەنیا کاتێک هەست بە شتەکان دەکات کە تۆ ئازاری پێبگەیەنیت، ئەویش لە ڕێگەی گوشـــینی نینۆکی یاخود چڕنوقگرتن لێی، بەمەش قوربانییەکە بە جووڵە یاخود نوزەنوز وەڵامدانەوەی دەبێت، بەڵام ناتوانێت قسەبکات و گفتوگۆ و پەیوەندی هەبێت.

٤- **بێ ئاگا U-unresponsive:** لە بارودۆخی بێ ئاگایدا قوربانییەکە بە هیچ شێوەیەک وەڵامدانەوەی نییە.



هەناسەدان Breathing

بۆ هەژمارکردنی ڕێژەی هەناسەدانی قوربانییەکە دەستت بەکار بهێنە، قوربانییەکە لەسەر پشت پاڵبخە ٣٠ چرکە بگرە، هەر بەرزبوونەوە و نزمبونەوەیەکی سنگ واتە هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە بە ١ دانە هەژمار بکە، پاشان ژمارەی هەناسەدانەکان لێکدانی ٢ بکە ئەنجامەکەت دەست دەکەوێت، بەڵام نابێت قوربانییەکە بزانێت پێوانی هەناسەدانی بۆ دەکەیت، چونکە هەناسەدان دەکرێت خۆویست بێت و ڕێژەکەی بگۆڕێت.

هەناسەدان = هەناسەوەرگرتن + هەناسەدانەوە x ٢



ڕێژەی ئاسایی هەناسەدان			
تەمەن	زۆر هێواش	ئاسایی	زۆر خێرا
مەلۆتکە (ساوا)	کەمتر لە ٢٥	٣٠-٥٠	زیاتر لە ٦٠
منداڵ	کەمتر لە ١٥	٢٠-٣٠	زیاتر لە ٤٠
پێگەیشتوو	کەمتر لە ١٠	١٠-٢٠	زیاتر لە ٣٠

لێدانی دڵ Pulse

- تێکڕای لێدانەکانی دڵە لە ١ خولەکدا.
- بۆ پێوانی لێدانی دڵ، پەنجەی شایەتمان و پەنجەی ناوەڕاست پێکەوە بەکار بهێنە، بەڵام نابێت پەنجە گەورە بەکار بهێنرێت چونکە لێدانی دڵی تێدایە!
- چەند شوێنێک هەیە بۆ هەژمارکردنی لێدانی دڵ وەک: **خوێنبەری لامل** Carotid هەروەها **خوێنبەری قۆڵ** Brachial و **خوێنبەری مەچەک** Radial.
- لە بارودۆخە ئاساییەکاندا باوترین شوێن بۆ پێوانی لێدانی دڵ لە کەسی پێگەیشتوودا خوێنبەری مەچەک یاخود قۆڵە.
- بەڵام لە بارودۆخە لەناکاوەکاندا، باشترین شوێن بۆ پێوان و دیاریکردنی لێدانی دڵ خوێنبەری لاملە وە پێویستە لەم خوێنبەرەدا لێدانی دڵ دیاریبکرێت.
- دوای ئەوەی لە یەکێک لە شوێنەکاندا هەستت بە لێدانی دڵ کرد، ئەوا ٣٠ چرکە بگرە و ژمارەی لێدانەکان هەژمار بکە، پاشان لێکدانی ٢ بکە ئەنجامەکەت بۆ دەردەچێت.



ڕێژەیی ئاسایی لێدانی دڵ	
تەمەن	**ڕێژەی ئاسایی**
مەلۆتکە (ساوا)	١٥٠-١٢٠
منداڵ	١٥٠-٨٠
پێگەیشتوو	١٠٠-٦٠

تێبینی: لە ماوەی هەژمارکردنی لێدانەکانی دڵدا ئەگەر هەستت کرد لێدانی دڵی قوربانییەکە ناڕێکە Irregular ئەوا پێویستە ١ خولەکی تەواو لێدانەکان هەژماربکەیت تاکو ئەنجامەکەت بۆ دەردەچێت.

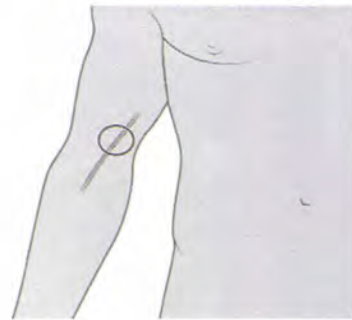
شوێنەکانی دیاریکردنی لێدانی لێدانی دڵ[٦]

بۆ قوربانی پێگەیشتوو و منداڵ لە بارودۆخە لەناکاوەکاندا باشترین شوێن **خوێنبەری لاملە Carotid artery** بۆ دیاریکردنی لێدانی دڵ، هەروەها بۆ قوربانی مەلۆتکە (ساوا) باشترین شوێن خوێنبەری **ڕان Femoral artery** یاخود **خوێنبەری قۆڵە Brachial artery** بۆ دیاریکردنی لێدانی دڵ.















تێبینی: لەبەرئەوە لە بارودۆخە لەناکاوەکاندا خوێنبەری مل بەکار دەهێنین، چونکە نزیکە لە دەمولووتەوە و بە ئاسانتر دەتوانین پشکنینی هەناسەدان و لێدانی دڵ بکەین، هەروەها کۆتا خوێنبەرە کە تا کۆتا لێدانی دڵ خوێن دەنێرێت بۆ مێشک و خوێنی تێدا دەمێنێت.



بارودۆخی پێست و پلەی گەرمی

Skin condition and Temperature

پشکنین بۆ بارودۆخی پێستی قوربانییەکە بکە، بزانە ڕەنگی پێستی ئاساییە یاخود گۆڕاوە؟ هەروەها بزانە پلەی گەرمی قوربانییەکە چۆنە ساردە یاخود گەرمە؟ بزانە لاشەی قوربانییەکە شێی هەیە یاخود وشکە؟ بۆ ئەم مەبەستەش پشتی دەستت لە ناوچاوانی قوربانییەکە بدە، ئەگەر ڕەنگی پێستی ئاسایی بوو، ئەوا پێستی گەرم و وشکە بەڵام ئەگەر ڕەنگی پێستی گۆڕابوو ئەوا پێستی ساردە و شێی هەیە ئەمەش نیشانەیە بۆ **شۆک**!



پشکنینی سەر تاکو پەنجەی پێی قوربانییەکە

Head to Toe exams

پشکنینی سەر تاکو پەنجەی پێ بەکاردێت، بەمەبەستی ئەوەی ئەو بارودۆخانەی لە پێوانی یەکەمدا نەبینراوە و چارەسەر نەکراوە، لێرەدا بدۆزرێتەوە و چارەسەربکرێت بە جێەجێکردنی ئەم هەنگاوانە:

١- پێش ئەوەی دەست پێبکەیت پرسیار لە قوربانییەکە بکە، بزانە ئایا هەست بە هیچ ئازارێک دەکات؟ پاشان تێبینی کاردانەوەکانی بکە.

٢- لە ماوەی پشکنینەکەدا قسەلەگەڵ قوربانییەکەدا بکە، بزانە لە کوێدا کاردانەوە و ئازاری هەیە.

٣- بەردەوام سەیری ڕوخساری قوربانییەکە بکە، بزانە لە چ کاتێکدا هەست بە ئازار دەکات و ڕوخساری دەگۆڕێت، تێبینی بکە و بەردەوامبە لە گەڕان.

٤- لە پشکنین و گەڕان مەوەستە ئەگەر برینداریەکت دۆزییەوە بەڵکو تێبینی شوێنەکەی بکەو دەستنیشانی بکە پاشان بەردەوامبە لە پشکنین و گەڕان.

٥- لە ماوەی گەڕان و پشکنینەکەدا، تێبینی هەر بەرزبوونەوە و نزمبونەوە و ڕەقبوون و ڕووشانێک بکە کە لە جەستەیدا دروست بووە.

٦- ئەگەر قوربانییەکە بێ ئاگا بوو ئەوا لە ڕێگەی ئامێرێکەوە تێبینی جووڵەی بکە، واتە شتێک لەسەر سنگی یاخود سکی دابنێ و تێبینی جووڵەکەی بکە، یاخود تێبینی جووڵەی بازن، ملوانکە یاخود کاتژمێرەکەی بکە.

٧- سەیر بکە و سەرنج بدە، پاشان هەست بە بارودۆخەکان بکە و تێبینییان بکە بەم شێوەیەی لای خوارەوە هەنگاو بە هەنگاو دەستپێبکە:



لە سەرەوە دەستپێبکە

١- پشـکنینی کاسـەی سـەر بکە بۆ هەر ناتەواوییەک یاخود شکانێک.

٢- پشکنینی گوێ بکە بۆ هەر شلەیەک.

٣- پشکنینی چاوبکە، بزانە قەبارەی بیلبیلەکان ئاساییە؟ ئایا بیلبیلەکان هیچ کاردانەوەیەکیان بۆ ڕووناکی هەیە Pupil reaction to light؟

٤- پشکنینی لووت بکە بۆ هەر شلەیەک.

٥- پشکنینی دەم بکە بزانە ددانەکان نەشکاون؟ بزانە ڕەنگی لێو شین یاخود زەرد هەڵگەڕاوە؟

پشکنینی مل بکە



١- بزانە خوێنهێنەرەکانی مل هەڵئاوساون؟

٢- بزانە هیچ ئاگادارکردنەوەیەکی پزیشکی لە مل نەکردووە بۆ هەبوونی نەخۆشـی درێژخـایەن یاخود هەبوونی دەرمان و هەستیاری؟

٣- پشکنین بۆ ئێسکی چەڵەمە بکە.

٤- پشکنین بۆ هەردوو شانەکان بکە.

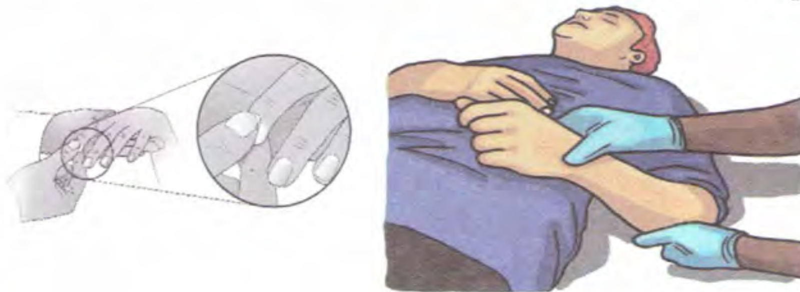
پشکنین بۆ قۆڵەکان بکە

١- پشکنینی تەواوەتی بەجیا بۆ هەر قۆڵێک بکە.

٢- پشکنین بۆ نینۆکەکان بکە و پەستان بخەرە سەری، بزانە سووری خوێن چالاکە و خوێن زوو دێتەوە شوێنی خۆی؟

٣- دوو پەنجەت بدە بە هەردوو دەستی قوربانییەکەوە بەجیا، پێیبڵێ با پەستانیان بخاتەسەر و بیانگوشێت وە تێبینی بکە بزانە پەستان و هێزی هەردوو دەستی بەنزیکی وەکو یەکن و یەکسانن یاخود نا؟

٤- پەستان بخەرە سەر یەکێک لە پەنجەکانی قوربانییەکە و بیگوشە، پاشان پرسیاری لێ بکە ئایا کام پەنجەیت گوشیوە بزانە هەستی پێدەکات و دەیزانێت؟



پشکنین بۆ سنگ و ژێرەوەی بکە

١. ئایا دڵی قوربانییەکە لێدەدات؟

٢. ئایا سنگی قوربانییەکە بەرز و نزمی دەکات لە کاتی هەناسەداندا؟

٣. ئەوەندەی دەتوانیت دەست بە چواردەوری پشتیدا بهێنە و تێبینی بکە.



پشکنینی سووری خوێن لاپەڕە٢٠٧

پشکنین بۆ سک و ژێرەوەی بکە

١- دەستت تەخت بکە، بەوریاییەوە پشکنین بۆ سکی قوربانییەکە بکە.

٢- پاڵمەنێ بە سـکی قوربانییەکەوە بۆ ناوەوە! بەڵکوو تەنیا بەکارامەییەوە هەست بە ئازار و هەڵئاوسان و ڕەقی سکی بکە ئەگەر هەبوو.

٣- دەسـتت بە تەختی لەسـەر سـکی قوربانییەکە دابنێ، بە قوربانییەکە بڵێ بە سـکی پەسـتان بکات بەرەو دەسـتت واتە بۆ سـەرەوە وە لێی بپرسـە ئایا لە کاتی پەستانکردنەکەدا ئازار دروست دەبێت یاخود نا؟

٤- ئەوەندەی دەتوانیت دەست بە چواردەوری سکیدا بهێنە و تێبینی بکە.



پشکنین بۆ حەوزی بکە

١. دەستەکانت لەسەر سەری ئێسکی حەوزی قوربانییەکە دابنێ، بەکارامەییەوە بیگوشە، بزانە جێگیرە و لە شوێنی خۆیەتی!



پشکنین بۆ قاچ و پاژنەکان و پێیەکان بکە

١- پشکنی تەواوی هەردوو قاچەکان بکە لەیەک کاتدا.

٢- بزانە ئایا قاچێکی کورتترنییە بەراورد بە قاچەکەی دیکەی؟

٣- بەوریاییەوە پشکنین بۆ جێگیری کڵاوەی ئەژنۆ و ژێر ئەژنۆکان بکە.

٤- بەهێواشـــی قاچەکانی بجووڵێنە یاخود چڕنوقی لێ بگرە و پرســـیار لە قوربانییەکە بکە، بزانە هەست بە چی دەکات وە تێبینی کاردانەوەی بکە.

٥- دەستت بنێ بە پێی قوربانییەکەوە، پاشان پێیبڵێ کە دژ بە دەستەکانت پەســـتان بکات، تێبینی بکە بزانە پەســـتانی هەردوو قاچەکانی بەنزیکی یەکسانن؟ هەروەها تێبینی جووڵەی پەنجەکانیشی بکە.

٦- پشکنینی سووڕی خوێن بکە لە ڕێگەی پەستان خستنە سەر نینۆکی پێی قوربانییەکەوە.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو برینانە پێشکەش بکە کە دۆزیوتەتەوە و تێبینیت کردووە First aid for injuries found

کاتێک لە گەڕان و پشکنین تەواو بوویت، فریاگوزاری سەرەتایی بۆ هەر برین و نەخۆشییەک پێشکەش بکە کە دۆزیوتەتەوە، هەروەها ئەگەر قوربانییەکە لە برینێک زیاتری هەبوو، ئەوا لەو برینەوە دەســـت پێبکە کە ترســـناکتر و مەترسیدارترە لەسەر قوربانییەکە بەراورد بە برینەکانی دیکە!

پشکنینی سووڕی خوێن لاپەڕە٢٠٧

بەردەوامبوون و گەیاندنی قوربانییەکە بە شوێنی چارەسەر Ongoing casualty care [٧]

- کاتێک فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برین و نەخۆشییەکان هەڕەشە نەکاتە سەر ژیانی قوربانییەکە، ئەوا ئەم هەنگاوانە ئەنجام بدە:

١- کەسی فریاگوزار، پێویستە کۆنترۆڵی برینداری یاخود نەخۆشی قوربانییەکە بکات و کۆتایی بە چارەسەرکردن بهێنێت.

٢- کەسی فریاگوزار، پێویستە بەردەوامبێت لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە و قوربانییەکە لەگەڵ خۆیان دەبەن.

٣- لە حاڵەتی نەهاتنی تیمە پزیشکییەکاندا، کەسی فریاگوزار پێویستە کۆنترۆڵی بارودۆخەکە بکات و چاودێری قوربانییەکە بکات، هەروەها قوربانییەکە بگەیەنێتە شوێنی چارەسەرکردن.

- کەسی فریاگوزار، پێویستە بە باشترین شێوە لەگەڵ قوربانییەکەدا بمێنێتەوە و چارەسەری پێبدات تاکو دەگوازرێتەوە بۆ شوێنی چارەسەر، یاخود تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە، بەم ڕێگایانەی خوارەوە:

١- فریاگوزاری سەرەتایی پێبدات لە هەبوونی حاڵەتی شۆکدا.

٢- شێوازی دانانی جەستەی قوربانییەکە لە باشترین و ئیسراحەترین شێوازدا دابنێت بەپێی بارودۆخ و حاڵەتەکە.

٣- بەوردی چاودێری بارودۆخی قوربانییەکە بکات.

٤- گۆڕانکاری و بارودۆخەکان و کاتەکان تۆمار بکات.

٥- ڕاپۆرتێک ئامادە بکات و بیدات بەو کەسەی کە قوربانییەکە دەگوازێتەوە بۆ شوێنی چارەسەرکردن.

- لە حاڵەتی هەبوونی برینداری سەر و بڕبڕەکاندا ئەگەر پێویستی کرد، ئەوا لە ڕێگەی کەسانی تەماشاکەرەوە پشتگیری قوربانییەکە بکرێت، تاکو لە کاتی پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی یاخود جووڵاندن و گواستنەوەی قوربانییەکەدا هیچ زیان و پەستانێک بە دڕکەپەتک نەگات!

باری چاکبوونەوە (ژیانەوە) Recovery Position

ئەم شـــێوازەی دانـان، قوربـانییەکە دەپـارێزێـت لە کەوتن و جووڵە وە خوێنبەربوون و خولانی بڕبڕەکان کەم دەکاتەوە، هەروەها ئەم شێوازە بۆری هەوا دەپـارێزێـت لە گیران بەهۆی زمـان یـاخود ڕشـــانەوە و دەردراوی قوربانییەکەوە کاتێک پێویست بێت قوربانییەکە بەجێ بهێڵیت. بەزۆری ئەم شـێوازە بۆ ئەو قوربانیانە بەکاردەهێنرێت کە بێ ئاگان بەڵام هەناسـەدان و لێدانی دڵیان هەیە، هەروەها دەکرێت بۆ کەسی بە ئاگاش بەکاربهێنرێت:

١- ئەو قۆڵەی قوربـانییەکە کە نزیکە لێتەوە لە گۆشـــەی ٩٠ پلەدا دابنێ، بەجۆرێک لەپی دەسـتی ڕووەوسـەرەوە بێت وە ئانیشـکی بەرەو دەرەوە بسووڕێنەوە واتە بۆ لای سەری قوربانییەکەوەبێت.



٢- ئەو قۆڵەی قوربانییەکە کە دوورە لێتەوە، بیخە سەر سنگی قوربانییەکە وە ئەو قاچەی قوربـانییەکە کـە دوورە لێتەوە لە ئەژنۆدا بیچەمێنەرەوە بۆ سەرەوە.



٣- لە ڕێگەی بەشی پشتەوەی شانی قوربانییەکە و ئەژنۆیەوە، قوربانییەکە بەرەو خۆت ڕابکێشە و بیسووڕێنەرەوە.





٤- شـێوازەکە جێگیر بکە لە ڕێگەی قـاچ و قۆڵی قوربـانییەکەوە تـاکو قوربـانییەکە بە جێگیری بمێنێتەوە، هەروەهـا قۆڵە دوورەکەی لە ٩٠ پلەدا دابنێ، بەجۆرێـک لەپی دەسـتی قوربـانییەکە بۆ خوارەوە بێـت و لەژێر ڕوومەتیدا دایبنێ.



٥- بەردەوامبە لە چاودێریکرنی قوربانییەکە و دایبپۆشە.



چارەسەرکردنی بەکۆمەڵ

٨ Multiple casualty management (Triage)



- چارەسەرکردنی بەکۆمەڵ، بارودۆخێکە تێیدا چەند قوربانییەک هەیە کە پێویستیان بە پێدانی فریاگوزاری سەرەتاییە. بۆیە لێرەدا پێویستە پلەبەندییەک هەبێت تاکو فریای هەموو قوربانییەکان بکەویت بۆ پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی، ئەویش بەم دابەشکردنە پۆلێنکراوە:

١. گەورەترین لەپێشینە Highest priority:

ئەو قوربانییەیە کە ڕاستەوخۆ پێویستی بە پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی هەیە و پێویست دەکات بنێردرێت بۆ شوێنی چارەسەرکردن.

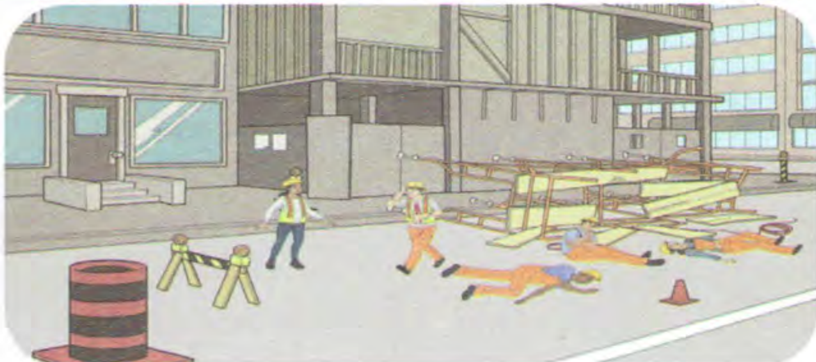
٢. پێشینەی ناوەند Medium priority:

ئەو قوربانییەیە کە دەتوانرێت کاتژمێرێک وازی لێ بهێنرێت بەبێ ئەوەی خراپی و مەترسی لەسەر ژیانی دروست ببێت.

٣. کەمترین لەپێشینە Lowest priority:

ئەو قوربانییەیە کە دەتوانیت وازی لێ بهێنیت و دواتر بیگوازیتەوە بۆ شوێنی چارەسەر، یاخود قوربانییەکە بە ئاشکرا گیانی لەدەست دابێت!

- لە بارودۆخەکاندا لەوانەیە زیاتر لەقوربانییەک هەبێت وە پێویست بکات بە پلەبەندی فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بە قوربانییەکان بکرێت، بۆیە سەرەتا فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بەو قوربانیانە بکە کە بێ ئاگان و هەناسەدانیان وەستاوە تاکو هەناسەدانیان بۆ دەگەڕێتەوە.



فریاگوزاری سەرەتایی بەپێی لەپێشینەکان		
لەپێشینەکان	بارودۆخەکان	هۆکارەکان
گەورەترین لەپێشینەی ڕێڕەوی هەوا	گیرانی ڕێڕەوی هەوا بە تەنی نامۆ	خنکان بەهۆی خواردنەوە
	گیرانی ڕێڕەوی هەوا بەهۆی زمان یاخود شلەوە	بێ ئاگا بوون و کەوتن لەسەر پشت
	هەڵئاوسانی ڕێڕوی هەوا	هەستیاری و نەخۆشییەکانی ڕێڕەوی هەوا
گەورەترین لەپێشینەی هەناسەدان	برینداری سنگ یاخود سییەکان	برینداری سنگ و شکانی پەراسووەکان
	مێشک بەباشی کۆنترۆڵی هەناسەدان نەکات	ژەهراوی بوون، ژەمی زیادەی دەرمان، کارەبا گرتن، جەڵتەی مێشک
	نەبوونی ئۆکسجینی پێویست لە خوێندا	ئۆکسجینی پێویست لە هەوادا نەبێت و ڕێژەی دووانە ئۆکسیدی کاربۆن بەرز بێت
گەورەترین لەپێشینەی سووڕی خوێن	خوێنبەربوونی توند	خوێنبەربوونی ناوەکی یاخود خوێنبەربوونی دەرەکی
	شۆکی توند	خوێنبەربوون، نەخۆشی ترسناک، ژەهراوی بوون
لەپێشینەی مام ناوەند	ئەو شکانانەی کاریگەری لەسەر هەناسەدان دروست دەکات	شکانی پەراسووەکان، شکانی دەفەی شان
ئەو برینانەی بەدرێژایی تەمەن نارێکی دروست دەکات	شکانی کراوە و چەند ئێسکێکی لەسەر یەک	شکانی بەشی سەرەوەیی لاق، شکانی حەوز، وردبوون و هاڕینی دەست
	برینداری سەر و بڕبڕەکان	کەوتن لە بەرزی ٣ مەتر زیاترەوە
	سووتانی شلۆق و ترسناک	سووتانی شلۆق لە دەستەکاندا
کەمترین لەپێشینە	شکانی سووک	بۆ نموونە شکانی بەشی خوارەوەی لاق و پەنجەکان...هتد
ئەو بریندارییانەی کە زۆر سووکن یاخود بە ئاشکرا مردنی قوربانییەکە	خوێنبەربوونی سووک	خوێنبەربوونێک دەرپەڕینی لەگەڵ نەبێت
	سووتانی سووک	سووتانی مامناوەند لە دەستەکاندا
	تێکچوونی باری دەروونی	ترسان یاخود تووڕەبوون و قەلەقی
	بە ئاشکرا مردنی قوربانییەکە	برینی زۆر گەورە و ئاشکرا وەک: پەڕینی سەر، نەمانی نیشانەکانی ژیان

هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی بەکۆمەڵ

١. دەست بکە بە هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی بارودۆخە لەناکاوەکان ESM

- هەژماری ئەوە بکە چەند قوربانی لە شـوێنەکەدا هەیە لە ڕێگەی پێوانی بینینی دیمەنەکەوە Scene survey.

٢. لە نزیکترین قوربانی لێتەوە دەست پێبکە پاشان بڕۆ بۆ نزیکترین

- پێوانی یەکەمی بۆ ئەنجام بدە Primary survey.
- فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکە.
- ئەگەر بە ئاشـکرا قوربانییەکە گیانی لەدەسـتدابوو ئەوا بڕۆ بۆ نزیکترین قوربانی لێیەوە.

٣. هەنگاوی دووەم بۆ هەموو قوربانییەکان ئەنجام بدە

- هەمیشـــە دوای تەواوبوونی هەر قوربانییەک بڕۆ بۆ نزیکترین قوربانی لێیەوە.

٤. پۆلێنیان بکە

- بڕیاربدە ئایا کام قوربانییە گەورەترین لەپێشـــینەیە یاخود لەپێشـــینەی ناوەندە یاخود کەمترین لە پێشینەیە؟

٥. ئامادەیان بکە بۆ گواستنەوە

- گەورەترین لەپێشینەکان ئامادە بکە، تاکو بەزووترین کات بگوازرێنەوە بۆ شوێنی چارەسەرکردن.

٦. پێوانی دووەم ئەنجام بدە Second survey

- لەگەڵ گەورەترین لەپێشینەدا بەردەوامبە و فریاگوزاری پێویستی پێبدە، پاشان بجووڵێ بۆ قوربانییەکی نزیکتر لێوەی.

٧. بەردەوام چاودێری قوربانییەکان بکە تاکو دەگوازرێنەوە بۆ شوێنی چارەسەر Give going care for each casualty until transported

- لە بارودۆخی چارەسـەرکردنی بەکۆمەڵدا بەردەوام چاودێری قوربانییەکان بکە تاکو دەگوازرێنەوە بۆ شـــوێنی چارەســـەرکردن، چونکە بەپێی کات لەوانەیە بارودۆخی هەریەکەیان گۆڕانکاری بەسەردابێت.

٩ Transporting a casualty گواستنەوەی قوربانییەکە

بە شـێوەیەکی گشـتی نابێت کەسـی فریاگوزار قوربانییەکە بگوازێتەوە بۆ شـوێنی چارەسـەرکردن بەڵکوو دەبێت تیمە پزیشـکییەکان ئەوکارە ئەنجام بدەن، بەڵام لە هەندێک بارودۆخدا ناچاردەبێت یاخود دەتوانێت قوربانییەکە بگوازیتەوە، وەک ئەم بارودۆخانە:

١- کاتێک برینەکە سـووک و ئاسـانبێت و بارودۆخی تەندروسـتی قوربانییەکە جێگیر بێت.

٢- تیمە پزیشـکییەکان بەهۆی دووری یاخود بەربەسـتەوە درەنگ بگەنە شوێنەکە، یاخود نەتوانن بێن بۆ شوێنەکە.

٢

ئاگاداربوون لە کاتی گواستنەوەدا Care during transport

- پێویستە لە ماوەی گواستنەوەی قوربانییەکەدا بە شوازێکی زۆر باش و گونجاو مامەڵە لەگەڵ قوربانییەکەدا بکرێت، بەجۆرێک لە شـێوازێکی ئاسـودە و گونجاودا دابنرێت کە نەبێتە هۆی خراپتر کردنی برینەکەی، یاخود نەبێتە هۆی دروست کردنی کێشە بۆ پەلەکانی.
- بە شـێوازێکی زۆر خێرا شـۆفێری مەکە و پـابەنـدی ڕێنمـاییەکـانی هاتووچۆبە، تاکو مەترسـی زیاتر لەسـەر خۆت و قوربانییەکە و کەسـانی دیکە دروست نەبێت.

تەکنیکی هەڵگرتن و گواستنەوە بە شێوازێکی گونجاو
Lifting techniques and proper body mechanics

- هەڵگرتن و گواستنەوەی قوربانییەکە مەترسی لەسەر کەسی ڕزگارکەر و قوربانییەکەش دروسـت دەکات، ئەگەر پێویسـت بوو قوربانییەکە بگوازرێتەوە ئەوا ڕێگەیەک هەڵبژێرە کە مەترسـی لەسـەر خۆت و قوربانییەکە دروسـت نەبێت، چونکە ئەگەر تۆ تووشـی برینداری ببیت ئەوا ناتوانیت یارمەتی پێویست پێشکەش بە قوربانییەکە بکەیت!



- هەڵگرتن و گواستنەوەی قوربانییەکە بە شێوازێکی هەڵە لەلایەن کەسی ڕزگارکەرەوە لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی فشار و ئازار لە ماسولکەکاندا، بۆیە بەم شێوازە هەڵگرتن و گواستنەوە ئەنجام بدە:

١- لەنزیک ئەو شتەوە بوەستە کە دەتەوێت هەڵیبگریت و بیگوازیتەوە.

٢- ئەژنۆکانت بچەمێنەرەوە نەک کەمەر و قەدت.

٣- بەجۆرێک شتەکە بەرز بکەرەوە کە بتوانیت دەستێک بخەیتە ژێری یاخود لە گۆشە نزیکەکەی لێتەوە دەستت دابنێی.

٤- دەستەکەی ترت بە پێچەوانەی دەستی یەکەمتەوە دابنێ.

٥- ماسولکەکانی لاقت بەکاربهێنە بۆ بەرزبوونەوە، هەروەها پێویستە پشتت ڕێک بێت.

٦- ئەگەر سووڕایتەوە ئەوا یەکەم جار قاچەکانت بسووڕێنەوە نەک لاشەت بابدەیت و قەدت بسووڕێنیت!









گواستنەوەی ڕزگارکەرانە Rescue carry

- لە بارودۆخە پێویست و مەترسیدارەکاندا کاتێک ناچار دەبیت قوربانییەکە بگوازیتەوە، لەوانەیە نەتوانیت بە شـێوازێکی نموونەی و باش قوربانییەکە بگوازیتەوە، هەروەها لەوانەیە برینداری قوربانییەکە خراپتر ببێت، بۆیە پێویستە تا دەکرێت و دەتوانرێت هەوڵبدرێت کەمترین خراپی و زیـان بە قوربـانییەکە بگـات، ئەویش لە ڕێگەی تەکنیکی هەڵگرتنی ڕزگارکەرانەوە دەبێت Rescue carry.
- هەمیشــە قوربانییەکە بۆ نزیکترین شــوێنی ســەلامەت بگوازەرەوە و فریاگوزارییە بنچینەییەکانی پێبدە، هەروەها داوا لە تەماشـاکەرەکان بکە تاکو یارمەتیت بدەن لە هەڵگرتن و گواستنەوەی قوربانییەکەدا.

هەڵگرتنی ڕزگارکەرانە Rescue carries

هەڵگرتنی ڕزگارکەرانە هەنگاوی خێرا و بەپەلەیە بۆ گواستنەوەی قوربانییەکە بەکەمترین خراپی بۆ شـوێنێکی سـەلامەت یاخود گواسـتنەوەی بۆ شـوێنی چارەسەرکردن، هەڵبژاردنی شێوازی گواستنەوەکانیش پشت دەبەستێت بە جۆری بارودۆخەکەوە وەک:

١ -قەبارە و کێشی قوربانییەکە بەراورد بە کەسی فریاگوزار.

٢. ژمارەی ئەو شێوازانەی ڕزگارکردن کە بەردەستن و گونجاون بۆ گواستنەوەی قوربانییەکە، هەروەها ژمارەی ڕزگارکەرەکان.

٣. جۆری برینەکە.

٤. دووری و ماوەی گواستنەوەی قوربانییەکە.

- ئەگەرکرا داوای یارمەتی لە کەسانی تەماشاکەربکە تاکو یارمەتیت بدەن.

٥. لەگەڵ قوربانییەکەدا بمێنەرەوە و دڵنیای پێبدە.

٦. ڕێنمایی بە تەماشاکەرەکان بدە کە چۆن و بە چ شێوازێکی سەلامەت هاوکاریت بکەن لە هەڵگرتن و گواستنەوەی قوربانییەکەدا.

٧. بە ڕێکخستنی تەواوە ئیشبکە و ڕزگارکردن و گواستنەوە ئەنجام بدە.



ڕزگارکردن بە ڕاکێشان Drag carry

- شێوازی ڕاکێشان بۆ ئەو بارودۆخانە دەبێت کە تەنیا یەک کەسی ڕزگارکەر ئامادەیە، ئەم شێوازەش پارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆ پاراستنی سەر و مل، بەم شێوازە ئەنجام دەدرێت:



١- لەلای سەری قوربانییەکەوە بوەستە.

٢- بچەمێرەوە بە شـــێوازێک کە بەئاســـانی بتوانیـت دەســـتـت بکەیـت بەژێر شـــانی قوربانییەکەدا، پاشان لەهەردوو لاوە جلەکانی بگرە، هەروەها یارمەتی ســـەری بـدە و بە جێگیری بیهێڵەرەوە لە نێوان **بۆشایی هەردوو قۆڵەکانتدا Foramen**.

٣- تەنیا بەرەو پشـتەوە قوربانییەکە ڕابکێشـە ئەوەندەی کە پێویست و سەلامەتە.



- ڕاکێشـــان بە بەتانیش بە هەمان شـێوەیە، پێویســـتە قوربانییەکە لەناو بەتانییەکەدا جێگیر بێت و بەرەو پشتەوە ڕابکێشرێت.
- بە نۆرە فریاگوزاری بە قوربانییەکە بدە و ڕای بکێشـــە، واتە ماوەیەک ڕاییبکێشـە پاشان فریاگوزاری پێشـکەش بکە، بەم جۆرە بەردەوامبە تاکو دەیگەیەنیتە شـــوێنێکی ســـەلامەت، چونکە لەوانەیە برینـدارییەکە خراپتربێت. ئەم تەکنیکە لەحاڵەتی ناچاریدا بەکاربهێنە!

بوون بە گۆچان (دارشەق) Human crutch

کاتێک لاق یاخود قاچ توشی برینداری دەبێت، ئەوا ئەم تەکنیکە بەکار بهێنە لە تەنیش قوربانییەکەوە بوەستە، با قاچە بریندارەکەی لەتەنیشت تۆوە بێت و لەسەر قاچە ساغەکەی بڕوات بەم شێوازە:



١- قورسای کێشی قوربانییەکە لەلا برینداریەکەوە بخەرە سەر شانت و قۆڵی قوربانییەکە لەلا برینداریەکەوە بئاڵێنە بە دەوری ملتدا و بەدەستت مەچەکی بگرە و جێگیری بکە.

٢- دەستەکەی ترت بئاڵێنە بە دەوری پشتی قوربانییەکەدا و لەلای کەمەریەوە بەشی خوارەوەی جلەکەی بگرە.

٣- بە قوربانییەکە بڵێ بوەستێت لە جووڵە و قاچی ناوەوەی کە بریندارە هاوجووڵە بکات لەگەڵ قاچی ناوەوەی تۆدا و قورسایی کێشی بخاتەسەر شانی تۆ.

هەڵگرتن بە کورسی Chair carry

- هەڵگرتن بە کورسی بە دوو ڕزگارکەر ئەنجام دەدرێت بۆ قوربانییەکی بێ ئاگا یاخود بە ئاگا، کاتێک بە شوێنێکی تەسکدا دەگوازرێتەوە، یاخود لە قاتی سەرەوە دەگوازرێتەوە بۆ قاتی خوارەوەی بینایەک لە ڕێگەی قادرمەوە، ئاگاداربە نابێت گواستنەوەی بە کورسی بۆ قوربانییەک ئەنجام بدرێت کە تووشی برینداری مل یاخود بڕبڕەکان بووە! هەروەها دەبێت جۆری کورسییەکەش بۆ ئەم تەکنیکە گونجاوبێت.
- گواستنەوەی بە کورسی بۆ قوربانی بێ ئاگا:

١- قوربانییە بێ ئاگاکە لەسەر کورسییەکە دابنێ، لە ڕێگەی بەرزکردنەوەی قاچەکانی و خشاندنی کورسییەکە بە پشت و ناوچەی کەمەری قوربانییەکەدا.

٢- بەشی سەرەوەی قوربانییەکە بە کورسییەکەوە ببەستەرەوە و جێگیریبکە



٣- دوو ڕزگارکەرەکان کورسییەکە هەڵدەگرن، یەکیان لە پێشەوە و ئەویتریان لە پشتەوە، ڕزگارکەرەکەی پشتەوە چۆکدادەدات و کورسییەکە لە بەشی پشتەوە هەڵدەگرێت، ڕزگارکەرەکەی پێشەوەش چۆکدادەدات و کورسییەکە لە پێشەوە هەڵدەگرێت، بەجۆرێک قاچەکانی قوربانییەکە لە ناوەوەی کورسیەکەدابن و ڕزگارکارەکە قاچە نزیکەکانی کورسییەکە هەڵدەگرێت کە نزیکن لە زەوییەکەوە.

٤- ڕزگارکەرەکان هەنگاودەنێن و دەست دەکەن بە جووڵە بەرەو خوارەوەی قادرمەکە:

- قوربانییەکە ڕووی لە سەرەوەیە.
- ڕزگارکەری پێشەوە ڕووی لە قوربانییەکەیە.
- کەسی سێیەم ڕێنمای و ئامۆژگاری دەدات بە کەسی پێشەوە، تاکو قاچی لە قادرمەکان هەڵنەخلیسکێت و تووشی بەربوونەوە نەبێت.

ڕاکێشان بە قولەپێ Ankle drag

ئەگەر کێشی قوربانییەکە قورسبوو، ئەوا دەتوانیت ئەم تەکنیکە بەکاربهێنیت بەم شێوەیە:

- دەستەکانی قوربانییەکە بخەرە سەر سنگی بۆ ئەوەی تووشی برینداری و بەرکەوتن بە تەنەکانی چواردەوری نەبێت.
- پاشان بەباشی قولەپێی قوربانییەکە بگرە و بەرەو دواوەی خۆت بەرێکی ڕایبکێشە، هەروەها دڵنیابە لەوەی سەری قوربانییەکە بەر هیچ کۆسپ و تەنێکی ڕەقی بەرزەوەبوو نەکەوێت.



هەڵگرتن بە پەلەکان Extremity carry

هەڵگرتن بە پەلەکان کاتێک ئەنجام دەدرێت کە کورسی بەردەست نەبێت، هەروەها نابێت قوربانییەکە برینداری سەر و مل و بڕبڕەکانی هەبێت.

١- یەکێک لە ڕزگارکەرەکان لەپشتەوە دەست بە بن باڵی قوربانییەکەدا دەهێنێت بۆ سەر سنگی و بە هەردوو دەستی مەچەکەکانی قوربانییەکە دەگرێت لەسەر سنگی قوربانییەکەدا.



٢- ڕزگارکەری دووەم لە نێوان قاچی قوربانییەکەدا دەوەستێت، بەجۆرێک پشتی لە قوربانییەکەیە و هەردوو قاچی قوربانییەکە دەگرێت کەمێک لەسەرو جومگەی ئەژنۆیەوە.

٣- ڕزگارکەرەکان دەستدەکەن بە جووڵەکردن، بەجۆرێک هەنگاوەکانیان پێچەوانەی یەکتربێت تاکو جووڵەکانیان نەرم و بێ زیانبێت بۆ خۆیان و قوربانییەکە.

هەڵگرتنی چواری بە بەتانی Blanket lift with four bears

١- بەتانییەکە لوول بکە بە شێوەیەک لەباری درێژیدا هەمووی ڕابخە و لەباری پانیشدا نیوەی بهێڵەرەوە، چوار ڕزگارکەرەکە شوێنەکانیان لەلای سەر و قاچ و تەنیشتی قوربانییەکەوە دەبێت، بۆ ئەوەی پارێزگاری لە جووڵەی سەر و مل و لاشەی قوربانییەکە بکەن، پاشان لا لوولکراوی بەتانییەکە لە تەنیش قوربانییەکە و شوێنە برینداریەکەوە دابنێ.



٢- قوربانییەکە لە شـان و ناوقەدەوە بسـووڕێنەرەوە، بەجۆرێک کە شـوێنە برینداربیەکەی بکەوێتە بەشی سەرەوە.

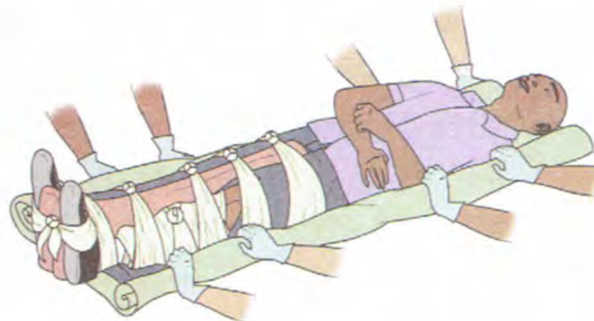
٣- پاشان لێوارە لوولکراوی بەتانییەکە بخەرە ژێر قوربانییەکە و قوربانییەکە

٢

لەسـەر پشـت پاڵبخە، دواتر لێوارەکە بکەرەوە ئەگەر پێویسـتی کرد، تاکو قوربانییەکە لەسـەر بەتانییەکە جێگیرببێت، پاشـان لەهەردوو لاوە لە بەشـی سـەر و شـان و حەوز و قاچی قوربانییەکەدا بەتانییەکە لوول بکە، تاکو قوربانییەکە ئامادەبێت بۆ هەڵگرتن و گواستنەوە.



٤- بەتوندی بەتانییەکە بگرە و قوربانییەکە بگوازەرەوە بۆسـەر دارتەرمەکە یاخود شوێنی چارەسەرکردن.



- پێش بەکارهێنانی بەتانی دڵنیابە لەوەی کە لەگەڵ کێشی قوربانییەکەدا دەگونجێت، هەروەها بەتانی بەکارمەهێنە بۆ قوربانییەک کە برینداری لە مل یاخود بڕبڕەکانیدا هەبێت!

دارتەمرم (نەقالە) Stretcher

هەندێک کات لەوانەیە تیمی تەندروستی بەهەر هۆکارێکبێت نەگەنە شوێنی ڕووداوەکە، کاتێک ئەمە ڕوویدا و قوربانییەکە توانای نەبوو بەپێ ڕێ بکات و بڕوات، لەگەڵ ئەوەشدا پێویست بوو قوربانییەکە بگوازرێتەوە بۆ شوێنی چارەسەرکردن، ئەوا دەبێت دارتەرم بەکاربهێنرێت.



ڕێساکانی بەکارهێنانی دارتەرم Principle for stretcher use

پێدانی هەموو فریاگوزارییە سەرەتاییە بنەڕەتییەکان هەروەها لەجووڵەخستنی قوربانییەکە پێش ئەوەی بخرێتە سەر دارتەرمەکە:

١- هێنانی بەتانی و ڕاخستنی بەسەر دارتەرمەکەدا.

٢- لەم ئاڵوگۆڕەدا کەسی فریاگوزار پێویستە لە شێوازێکی وەستانی گونجاودابێت، تاکو بتوانێت چاودێری و کۆنترۆڵی شوێنە هەستیارەکانی قوربانییەکە بکات وەک: سەر و شان یاخود هەر ناوچەیەکی برینداری دیکە.

٣- بە ڕزگارکەرەکان بڵێ ئامادەبن بۆ هەر ئیش و کاردانەوەیەکی چاوەڕواننەکراو ئەگەر هات و گواستنەوەی قوربانییەکە قورسبوو.

٤- دارتەرمەکە بە هەندێک شتی قورستر لە کێشی قوربانییەکە تاقی بکەرەوە، تاکو دڵنیابیت لە بەهێزی و پتەوی و نەشکانی دارتەرمەکە.

٥- پشکنینێکی سەرپێی بۆ دارتەرمەکە بکە، بزانە ئایا بەئاسانی بە شوێنە تەسکەکان و دەرگا و قادرمەدا دەڕوات بەبێ ئەوەی زیان بە قوربانییەکە بگات؟

دارتەرمی بازرگانی Commercial stretchers



دارتەرمی بازرگانی یەکێکە لە دارتەرمە باو و گشـــتیەکان کە بەکاردەهێنرێت، هەروەها هەردوو جەمسەرەکانی ڕەقن .

دارتەرمی سەرپێی Improvised stretchers



ئەگەر دارتەرمی بازرگانی بەردەســـت نەبوو، ئەوا خۆمان دەتوانین دارتەرم دروســـت بکەین بە بەکارهێنـانی دوو جەمســـەری ڕەق لەگەڵ بەتانییەک یاخود جلوبەرگ یاخود بە بەکارهێنانی تورەکە یان هەر شتێکی دیکە.

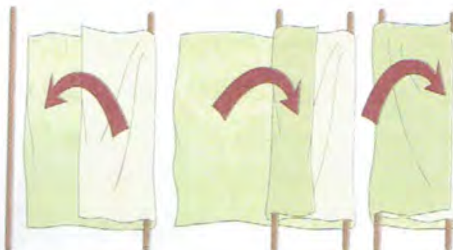
بەکارهێنانی بەتانی بۆ دارتەرمی سەرپێی

Improvised blanket stretcher

١- بەتانییەکە لەسەر زەوییەکە ڕابخە، پاشان یەکێک لە جەمسەرەکانی توڵەکە لە یەک لەســەر ســێی (١/٣) بەتانییەکەدا دابنێ، دواتر یەک لەســەر ســێی بەتانییەکە بهێنەرەوە بەسەریدا.

٢- توڵەکەی دیکەش لە یەک لەسـەر سێی بەتانییەکەدا دابنێ و بیهێنەرەوە بەرەو ناوەوە بەجۆرێک دەسکی توڵەکان بەنزیکی ١٥ سانتیمەترێک بێت.

٣- ئەو بەشـــەی دیکەش کە دەمێنێتەوە دابەشـــی بکە بەســـەر هەردوو توڵەکانزاییەکەدا، بەجۆرێک کێشـــی قـــوربـــانـــیـــیەکە بـــکەوێـــتەســـــەر ئەوشوێنەی کە هەڵی دەگرن.



بەکارهێنانی چاکەت بۆ دارتەرمی سەرپێی Improvised jacket stretcher

دارتەرمی نەرم دەتوانرێت بە بەکارهێنانی دوو چاکەت یاخود (پاڵتاو، قەمسەڵە) و دوو توڵ یاخود چوار توڵ دروست بکرێت.



١- قۆپچە و زنجیری چاکەتەکە دابخە، دواتر قۆڵەکانی چاکەتەکە بخەرە ناووەوە پاشان چاکەتەکان لەسەر زەوی و لەسەر یەک دایان بنێ، بەجۆرێک سەری یەکێکیان لەژێر بەشی خوارەوەی ئەوی دیکەیاندا بێت.

٢- توڵەکان تێپەڕ بکە بە قۆڵەکانی هەردوو چاکەتەکەدا لە یەک لاوە.

٣- ئەگەر قوربانییەکە بالای درێژبوو (بالابەرز)، ئەوا چاکەتێکی دیکە بخەرەسەر دوو چاکەتەکە لە بەشی سەرەوە.

هەڵگرتنی چواری بەبێ بەتانی

Four bearer method - no blanket

١- هەموو ڕزگارکەرەکان بکەونە سەرچۆک لەسەر ئەژنۆی چەپ، سیانیان لە لایەکی قوربانییەکەوەبن و ئەوی دیکەشیان لەلاکەی تری قوربانییەکەوە بێت و هەمووان ئامادەبن، پاشان چوار ڕزگارکارەکە هەڵسن بە ئامادەکردنی قوربانییەکە بۆ هەڵگرتن و گواستنەوە.

٢- ڕزگارکەری چوارەم دەستەکانی بەشداری پێدەکات لەگەڵ ڕزگارکەری یەک و دوودا دوای ئەوەی کە دڵنیابوو لەوەی ڕزگارکەرەکانی تر بەتوندی دەستیان گرتوە بە قوربانییەکەوە، پاشان ڕاستەوخۆ ڕزگارکەری ١ ڕابەری ئەوانی تر دەکات و پێکەوە لەگەڵ ڕابەری کردنی ئەودا قوربانییەکە هەڵدەگرن.



٣- ڕزگارکەری ١ کە ڕابەری دەکات فەرمان دەدات بە ڕزگارکارەکانی ٢و٣ ئامادەبن و بەلێزانانەوە قوربانییەکە دابنێن.

٤- ڕزگارکاری ١ بە ڕزگارکەری ٤ دەڵێت و فەرمانی پێدەدات بۆ ڕێککردنی دارتەرمەکە، ڕزگارکەری ٤ یارمەتی ڕزگارکاری ١و٢ دەدات بۆ دانانی قوربانییەکە لەسەردارتەرمەکە بە شێوازێکی ڕێک و گونجاو.





٥- کاتێک هەمووان ئامادەبوون لەشوێنی خۆیان، ئەوا ڕزگارکەری ١ ڕابەری ئەوانی تر دەکات بۆ دانانی قوربانییەکە لەسەر دارتەرمەکە، پاشان قوربانییەکە لەسەر دارتەرمەکە جێگیردەکەن.

گواستنەوەی سیانی بەبێ بەکارهێنانی بەتانی

Three bearer method - no blanket

گواستنەوەی سیانی بنچینەکانی هەمان شێوازی گواستنەوەی چوارییە، بەم شێوەیە ئەنجام دەدرێت، کەسی فریاگوزار و یەکێک لە ڕزگارکەرەکان لە لایەکی قوربانییەکەوە دەوەستن و ڕزگارکەری سێیەم لە لاکەی تری قوربانیەکە دەوەستێت لەبەشی ناوقەدییەوە، دوای ئەوەی کە قوربانییەکە ئامادەکرا و بەرزکرایەوە، دواتر ڕزگارکەری سێیەم لەگەڵ کەسی فریاگوزاردا دەستەکانی هاوبەشی پێدەکات بۆ دانانی قوربانییەکە لەسەر دارتەرمەکەدا.







هەندێک هەڵگرتن و گواستنەوەی زیادە

Additional rescue carries

- بە شێوەیەکی گشتی ئەو شێوازانەی کە لەپێشتردا باسکران، باوترین و گونجاوترین شێوازبوون بۆ هەڵگرتن و گواستنەوەی قوربانییەکان بەڵام دەتوانرێت لە هەندێک بارودۆخدا ئەم شێوازانەی دیکەش بەکاربهێنرێت.
- لەم شێوازانەدا پێویستە هەمیشە ئاگاداری ئەوەبیت مەترسی نەکەوێتە سەر خۆت و قوربانییەکە، هەروەها لەوانەیە مەترسی ترسناک دروست ببێت ئەگەر هاتوو قوربانییەکە بەرەو بێ ئاگا بوون بچێت و بکەوێت!

هەڵگرتن بە پشت (لەکۆڵکردن) Pick a back

- ئەم شـــێوازە هەڵگرتنە بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو قوربانییەی کە بە ئاگایە بەڵام برینداری لە پەلەکانی خوارەوەیدا دروســـت بووە، لەگەڵ ئەوەدا دەتوانێت دەستەکانی بەکاربهێنێت.
- پێویستە قوربانییەکە توانای ئەوەی هەبێت یارمەتی ڕزگارکەرەکەبدات و لەسەر کورسییەک یاخود مێزێک دابنیشێت تاکو کەســی ڕزگارکەر بتوانێت بەو شــێوازە هەڵیبگرێت و بیگوازێتەوە.



١- پشــت بکەرە قوربانییەکە و چۆکدابدە لە نێوان ئەژنۆکانی قوربانییەکەدا.

٢- پاشـــان قوربانییەکە خۆی جێگیربکات و دەستەکانی بئاڵێنێت بە دەوری ملتدا.

٣- پاشان پشتگیری لاقی قوربانییەکە بکەو بەرزی بکەرەوە، بەجۆرێک پشــتت ڕێکبێت وە لە ڕێـگەی مـاســـولـکەی لاقـتەوە هەڵبسەرەوە و قوربانییەکە بەرز بکەرەوە.

- شـێوازی دانانی قوربانییەکە با بەجۆرێکبێت کە دەسـتەکانی بئاڵێنێت بە دەوری ملتدا و لەسەر شانەکانتەوە تێپەڕی بکات و لە پێشەوەی سنگتدا قوفڵی بکات، هەروەها دەسـتەکانی تۆش بەجۆرێکبێت کە لەسـەر ڕانی قوربانییەکەوە تێپەڕی بکەیت بۆ نزیک ژێر ئەژنۆی و پشتگیری هەڵگرتنی بکەیت و بە جێگیری قوربانییەکە بهێڵیتەوە.

هەڵگرتنی شێوە لانکە Cradle carry

- هەڵگرتنی شــێوە لانکە بەکاردەهێنرێت بۆ قوربانی منداڵ یاخود ئەو قوربانییانەی کە کێشیان کەمە بەراورد بە کەسی ڕزگارکەر.

١- بە ئەژنۆیەکت لە لایەکی قوربانییەکەوە بکەوەرە سەرچۆک.

٢- دەســتەکـانی قوربـانییەکە بئـاڵێنە بە دەوری ملتـدا و لە ڕێگەی دەستێکتەوە پشتگیری شان و پشتی قوربانییەکە بکە.



٣- دەستەکەی ترت تێپەڕ بکە بە ژێر ئەژنۆی قوربانییەکەدا و پشتگیری بکە.

٤- دڵنیابە لەوەی کە بە شـێوەیەکی باش و ڕێـک پشــتگیری قوربـانییەکەت کردووە و ئامادەیت.

٥- لە ڕێگەی مـاســولکەی قـاچەکـانتەوە بەرزببەرەوە و پشــتـت بەڕێکی بهێڵەرەوە، هەروەها ماسولکەی سکت گرژبکە.

هەڵگتنی شێوە ئاگرکوژێنەوە Fire fighter's carry

- ئەم جۆرە هەڵگرتنە بۆ ئەو قوربانییانەیە کە لاوازن و کێشیان زۆر قورستر نییە لە کەسی ڕزگارکەر.

١- لە بەردەمی خۆتەوە قوربانییەکە پاڵبخە، بەجۆرێک ڕوخساری بۆ سەرەوە بێت، لەسەر نووکی پێت بوەستە بە پێچەوانەی پەنجەی پێی قوربانییەکە، پاشان مەچەکی بگرە و بەرەو خۆت و بەرەو سەرەوە ڕاییکێشە.

٢- مەچەکێکی بە جێگیری بهێڵەرەوە و بیگرە وە بەرەو قوربانییەکە بچەمێرەوە و بەشی سەرەوەی لاشەی بخەرە سەر شانت، پاشان بەردەوامبە و بەنەرمی و لەسەرخۆیی بەرز ببەرەوە، بەجۆرێک کە لە شێوازی ڕێکدا Upright position بوەستە، با قوربانییەکە شۆڕببێتەوە بەسەر شانەکانتدا.



٣- کێشی قوربانییەکە بەسەر شانەکانتدا تێپەڕ بکە وە قاچەکانی لە بەینی شانتدا بڵاوبکەرەوە.

٤- دەستت لە نێوان قاچەکانی قوربانییەکەوە بهێنە دەرەوە و مەچەکی قوربانییەکە بگرە، دەستەکەی تریشت با ئازادبێت.

دانیشتن لەسەر دوو دەست Two hand seat

- ئەو قوربانییەی توانای نییە لە بەشی سەرەوەی جەستەدا هاوکاری کەسی ڕزگارکەر بکات ئەوا دەتوانرێت بە هەڵگرتنی دووانی بگوازرێتەوە.

١- دوو ڕزگارکەرەکان لەلای قوربانییەکەوە دەوەستن.

٢- هەر ڕزگارکەرێک دەستێکی لە پشتەوەی قوربانییەکە تێپەڕ دەکات و لە بەشی کەمەری قوربانییەکەدا بەشی خوارەوەی جلەکەی دەگرێت، بەجۆرێک دەستەکەی دووربێت لە خۆیەوە و لە لای ڕزگارکەری بەرامبەرییەوە بێت.

٣- ڕزگارکەرەکان دەستەکەی تریان لە ژێرەوەی ڕانی قوربانییەکەوە تێپەڕدەکەن، بەجۆرێک پەنجەکانیان دەچەمێننەوە و پەنجەی یەکتری دەگرن، وا باشترە پەڕۆیەک یاخود شتێک بخەنە نێوان پەنجەکانیان تاکو لە ڕێگەی نینۆکەکانیانەوە تووشی برینداری نەبن!

٤- پاشان ڕزگارکەرەکان بەرزدەبنەوە و بەرێکی دەوەستن، بەجۆرێک قاچەکانیان بۆ ناوەوەیە و بەیەکەوە هەنگاو دەنێنن و قوربانییەکە دەگوازنەوە.



دانیشتن لەسەر چوار دەست Four hand seat

- ئەو قوربانییەی کە بە ئاگایە و دەتوانێت دەستی بەکاربهێنێت، ئەوا دەتوانرێت لەلایەن دوو ڕزگارکەرەوە بە شێوازی دانیشتنی چوار دەست بگوازرێتەوە.

١- ڕزگارکەرەکان هەریەکەیان دەستی چەپی خۆیان بگرن لە مەچەکیاندا، پاشان هەریەکەیان بە دەستی چەپیان دەستی ڕاستی ئەوی تریان بگرێت لە مەچەکیدا.

٢- پاشان بە قوربانییەکە بڵێن کە دەستەکانی بئاڵێنێت بە چواردەوری شانی ڕزگارکەرەکاندا و پەستان بکات تاکو کەمێک بەرزببێتەوە، پاشان ڕزگارکەرەکان دەستیان بخەنە ژێر سمتی قوربانییەکەوە.

٣- پێویستە ڕزگارکەرەکان قوربانییەکە فێربکەن لە ڕێگەی شانییەوە بالآنس و تەوازنی جەستەی بە جێگیری و بە هاوسەنگی ڕابگرێت.

٤- ڕزگارکەرەکان بەیەکەوە هەنگاودەنێن، بەجۆرێک هەریەکەیان هەمان قاچیان لەیەک کاتدا بەکاربهێنن بەمەبەستی ڕۆشتن و جووڵەکردن.



بەکارهێنانی بەتانی لەگەڵ دارتەرمدا
Using a blanket with a stretcher





- دەتوانرێت بەتانی لەگەڵ دارتەرمدا بەکاربهێنرێت، هەروەها بەکارهێنانی بەتانی لەگەڵ دارتەمدا یارمەتی پاراستنی پلەی گەرمی قوربانییەکە دەدات وە مەترسی و برینداری کەمتر دەکاتەوە لە کاتی گواستنەوەدا.

١- بەتانییەکە لەسەر دارتەرمەکە دابنێ، بەجۆرێک لە گۆشەکانەوە بە لاریی و پێچەوانەی سەر و قاچەکان بێت.

٢- پاد یاخود سەرین یاخود هەر شتێکی تر لەسەر بەتانییەکە دابنێ، تاکو بۆشاییە سروشتییەکانی قوربانییەکە پڕبکاتەوە وەک: بۆشایی مل و پشت و ئەژنۆکان.

٣- قاچەکان داپۆشە لە ڕێگەی لاکانی خوارەوە، هەروەها لە ڕێگەی لاکانی سەرەوە مل و سنگ داپۆشە، قاچ و بەشی خوارەوەی جەستە لە ڕێگەی لایەکەوە داپۆشە.

٤- پاشان بەشەکەی تر بە پێچەوانەوە بپێچەرەوە.

هەڵگرتنی دارتەرم Carrying stretcher

- دارتەرم پێویستە بە چوار ڕزگارکەرەوە هەڵبگیرێت، کەسی فریاگوزاریش ڕێنمایی و فەرمانی ڕوون بە ڕزگارکەرەکان بدات، ئەگەر هاتوو چوار ڕزگارکەر بەردەست نەبوون ئەوا پێویستە بە دوو ڕزگارکەر هەڵبگیرێت.

١- کاتێک ڕزگارکەرەکان لەلای قاچی قوربانییەکەوە دارتەرمەکە دەگرن و ئامادە دەبن بۆ ڕۆشتن و دەڵێن ئامادەین!

٢- بە ڕزگارکەرەکان بڵێ ئایا ئامادەن؟ ئەگەر ئامادەبوون فەرمانیان پێبکە بە ڕۆشتن بەرەوپێشەوە.

٣- هەرکات پێویستی کرد بوەستن، ئەوا فەرمان بە ڕزگارکەرەکان بکە بۆ وەستان، پاشان دانانی قوربانییەکە.

٤- چوار ڕزگارکەرەکە پێویستە بەیەکەوە دەست بە جووڵەبکەن و بەیەکیشەوە لە جووڵە بوەستن.



٥- دوو ڕزگارکەری پێشەوە پێویستە هەنگاوەکانیان پێچەوانەی هەنگاوەکانی ڕزگارکەرەکانی دواوەبێت.

گواستنەوە بە پێشخستنی سەر Head first carry

- عادەتەن گواستنەوەی دارتەرم بەوشێوازەدەبێت کە قوربانییەکە لە قاچەوە بەرەوپێش ببرێت، بەڵام لە هەندێک بارودۆخدا پێویستە سەر بەرەوپێشەوە، پێش بخرێت وەک:

١ـ لە بارودۆخی برینداربوونی قاچەکاندا، کاتێک لە شوێنێکی بەرزدا بەرەو خوارەوەدێیت وەک قادرمە یاخود ناوچەیەکی بەرز، ئەوا لەم جۆرە بارودۆخەدا سەر پێش دەخرێت، چونکە پەستان لەسەر ناوچە برینداریيەکە کەم دەبێتەوە و پەستانی ناکەوێتە سەر.

٢- لە کاتی سەرکەوتن بەرەو سەرەوەدا وەک سەرکەوتن بە قادرمەدا، ئەگەر برینداری لە قاچی قوربانییەکەدانەبوو، ئەوا سەر پێش دەخرێت بۆئەوەی پەستان لەسەر سەری قوربانییەکە دروست نەبێت، بەم شێوەیەش قوربانییەکە ئاسوودە تر و مورتاح تر دەبێت.

٣- چاوەڕێی ئەمبولانس بکە تا دەگاتە شوێنەکە، تێبینی بکە سەرەتا سەر پێش دەخرێت بۆ ناوەوەی ئەمبولانسەکە!

کۆسپ Obstacle

کاتێک دارتەرمەکە لەسەر زەوی تێپەڕدەکەیت، ئەوا پێویستە بە چوار ڕزگارکەرەوە دارتەرمەکە بەرز بکرێتەوە بە شێوەیەک ڕزگارکەرەکان بتوانن بەرز و نزمی ناوچەکە ببین و تێبینی بکەن، تاکو نەبێتە هۆی دروستبوونی کێشە و ئاستەنگی لە کاتی گواستنەوەی قوربانییەکەدا.

پەڕینەوە بەسەر دیواردا Crossing a wall

تا بکرێت خۆت بپارێزە لە پەڕینەوە بەسەر دیواردا، بەڵام ئەگەر ناچاربوویت بەسەر دیواردا دارتەرمەکە بپەڕێنیتەوە ئەوا بەم هەنگاوانە ئەنجامی بدە:

١- دارتەرمەکە بەرەو ڕووی دیوارەکە ببە، پێشەوەی دارتەرمەکە لەسەر دیوارەکە دابنێ، تاکو ڕزگارکەرەکانی پێشەوە لەدیوارەکە دەپەڕنەوە و دێنەوە شوێنی خۆیان و دارتەرمەکە هەڵدەگرن، بە شێوەیەک کە دواوەی دارتەرمەکە لەسەر دیوارەکەبێت.

٢ـ دواتر ڕزگارکەرەکانی پێشەوە دارتەرمەکە بەرزدەکەنەوە تاکو ڕزگارکەرەکانی دواوەش لەدیوارەکە دەپەڕنەوە و دێنەوە شوێنی خۆیان.

٣- پاشان پرۆسەی هەڵگرتن و گواستنەوەکە بەردەوام دەبێت تاکو شوێنی دیاریکراو.



ڕزگارکردن Extrication [١٠]



ڕزگارکردن پرۆسەیەکی سەربەخۆیانەیە کە بۆ قوربانییەکان ئەنجام دەدرێت، کاتێک لە هۆکارەکانی گواستنەوەدا وەک ئۆتۆمبێل یان هەر هۆکارێکی گواستنەوەی تر تووشی ڕووداو دەبن و گیردەخۆن تێیدا، بە گوێرەی توانا هاوکاری پێشکەش بە قوربانییەکە بکە لە ماوەی پرۆسەی ڕزگارکردنەکەدا، ئەگەر کرا پێش ئەوەی قوربانییەکە بجووڵێنیت فریاگوزارییە سەرەتایی و بنچینەییەکانی بۆ ئەنجام بدە، هەروەها شوێنە برینداربووەکانیش لەجووڵەبخە و جێگیریان بکە.

١- ئەگەر کرا لەپێشدا قاچەکانی قوربانییەکە بهێنە دەرەوە، پاشان دەستت لەژێر باڵی قوربانییەکەوە ببە و چەناگەی جێگیر بکە.

٢- بەکارامەیییەوە سەری قوربانییەکە بخە بە پشتدا و بە شانت جێگیری بکە، هەروەها هەوڵبدە تا بکرێت ملی بە جێگیری و بە ڕەقی بهێڵیتەوە.

٣- پاشان دەستەکەی ترت لەبن باڵەکەی تری قوربانییەکەوە ببە و مەچەکی ئەو دەستەی بگرە کە نزیکە لە دەرگاکەوە.

٤- پاشان قاچەکانت دامەزراو و جێگیر بکە بە دەوری قوربانییەکەدا، تا بکرێت قوربانییەکە بە جێگیری و بە ڕەقی بهێڵەرەوە و چەند بکرێت و بگونجێت کەمێک قوربانییەکە بسووڕێنەرەوە و ڕای بکێشە بۆ دەرەوەی هۆکاری گواستنەوەکە، پاشان لەشوێنێکی سەلامەتدا دایبنێ.





شێوازەکانی جەستە بۆ دانانی قوربانییەکان

شێوازی نیوە دانیشتن
Semi sitting position



شێوازی شۆک
Shock position



شێوازی تەخت
Supine position



شێوازی چاکبوونەوە
Recovery position



شێوازی ڕێک بە پێوە یاخود بە دانیشتنەوە
Uprigt, Sitting position



سەرچاوەکانی بەشی ٢

[١] کتێبی First Aid Pocket Guide لاپەڕە ٢٧
[٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٣٤
[٣] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٣٥
[٤] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٣٥
[٥] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٤٣
[٦] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٣١
[٧] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٥٢
[٨] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٦٢
[٩] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٦٦
[١٠] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٧٩

بەشی ٣

فریاكەوتنەكانی

هەناسەدان و بۆری هەوا



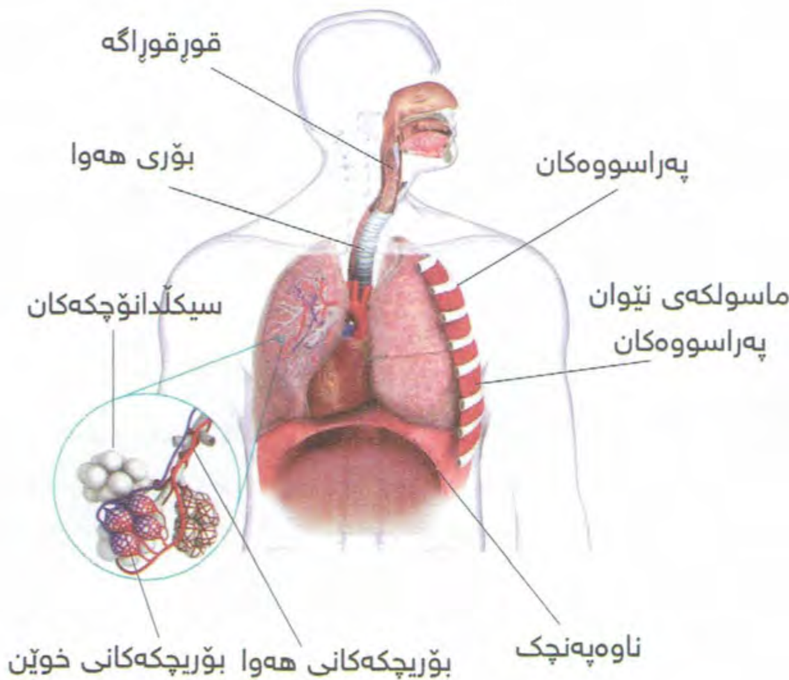
- كۆئەندامی هەناسەدان
- كۆنترۆڵكردنی هەناسەدان
- كەم ئۆكسجینی
- هەناسەدانی كاریگەر و ناكاریگەر
- فریاكەوتنی هەناسەدان بەهۆی نەخۆشییەوە
- زمان قووتدان (زمان هەڵگەڕانەوە)

بەشی ٣ فریاکەوتنەکانی هەناسەدان و بۆری هەوا
Airway and breathing emergencies

کاتێک کەسێک هەناسەدانی تووشی کێشە دەبێت بەهۆی برینداری یاخود نەخۆشـــییەوە، ئەوا دەســـتبەجێ ژیانی دەکەوێتە مەترســـییەوە. کەســـی فریاگوزار دەتوانێت نیشـــانەکانی فریاکەوتنی هەناســـەدان بناســـێتەوە و بەخێرایی تێبینی بکات کە ئایا چ فریاگوزارییەکی سەرەتایی پێشکەش بکات؟

کۆئەندامی هەناسەدان Respiratory system ١

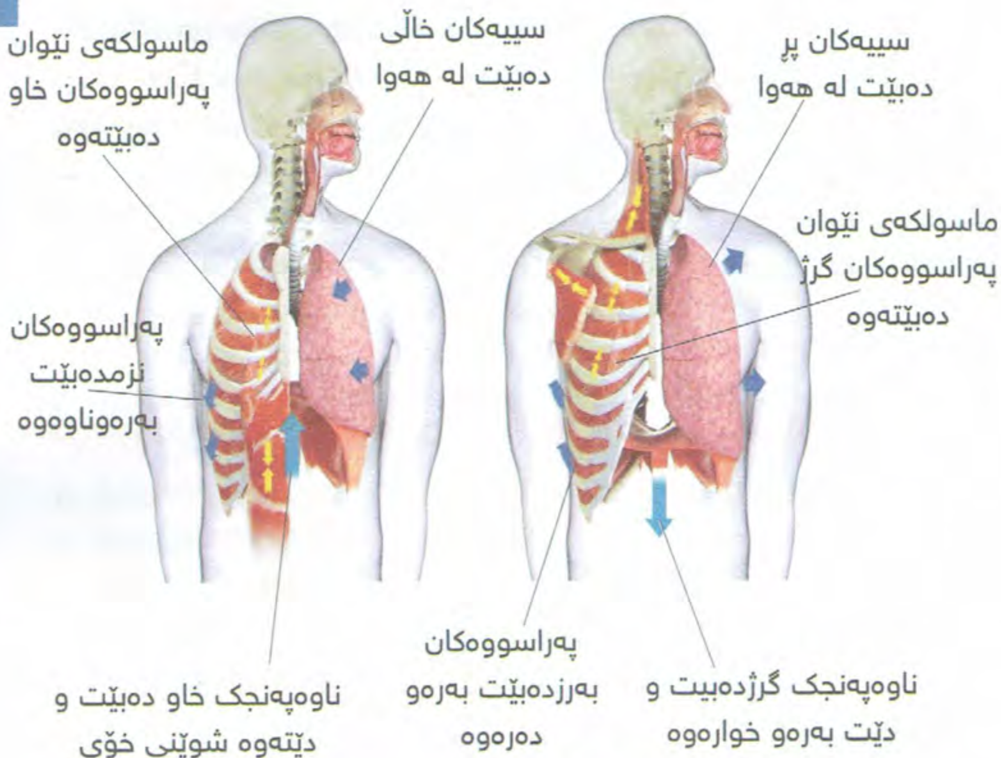
- کۆئەندامی هەناسـەدان پێکدێت لە: دەم، لووت، بۆری هەوا، سـییەکان هەروەها بۆرییە خوێنەکانی تایبەت بە سییەکان.
- کۆئەندامی هەناســـەدان، هەڵدەســـتێت بە کرداری هەناســـەدان و ئاڵوگۆڕکردنی گازەکان وەک **ئۆکســـجین** و **دووانە ئۆکســـیدی کاربۆن** لە نێوان سییەکاندا، هەروەها لە نێوان خانەکانی ناولەشدا.
- لە کاتی هەناســـەوەرگرتندا ئۆکســـجین لە ســـییەکانەوە وەردەگیرێت، هەروەها لە کاتی هەناســـەدانەوەدا دووانەئۆکســـیدی کاربۆن وەک پاشەڕۆی کرداری هەناسەدان فڕێدەدرێتە دەرەوەی لاشە.
- لە کاتێکدا ئێمە کرداری هەناسەدان ئەنجام دەدەین، ئەوا هەوا لە ڕێگەی دەم و لووتەوە دێتە ناو ڕێڕەوەی هەوا پاشـان دەچێت بۆ سـییەکان، لە سـییەکاندا هەوا پاکو پڕ ئۆکســجینەکە لە ڕێگەی **سـیکڵدانۆچکەکانەوە Alveoli** کۆدەبێتەوە، پاشـان لە سـیکڵدانۆچکەکانەوە ئۆکسـجینەکە لە ڕێگەی **بۆریچکە خوێنەکـانی ســـییەکـانەوە Pulmonary capillaries** وەردەگیرێت.
- لە هەمـان کـاتـدا گـازی دووانەئۆکســـیدی کـاربۆن لە ڕێگەی بۆریچکە خوێنەکانی ســـییەکانەوە دەگوازرێتەوە بۆ ســـیکڵدانۆچکەکانی هەوا Alveolil لە ســـییەکـانـدا، هەروەهـا لەوێشـــەوە لە ڕێگەی کرداری هەناسەدانەوەوە دەکرێتە دەرەوەی لاشە.



چۆنییەتی کارکردنی هەناسەدان Breathing works

- پرۆسەی هەناسەدان لە چەند کردارێک پێکدێت، ئەوانیش کرداری **هەناسەهەڵمژین** **Inspiration** و کرداری **هەناسەدانەوەیە** **Expiration** هەروەها **وەستانێکی کەم** لە نێوانیاندا.
- پەستان لە نێوان سییەکاندا جیاوازە، پەستانی هەوای دەرەوەی لاشە ئەوە دیاریدەکات کە چ کاتێک هەوای ناو سییەکان پێویستە بکرێتە دەرەوەی لاشە یاخود هەڵبمژرێتە ناوەوەی لاشە.
- کاتێک پەستانی هەوا لەناو سییەکاندا کەمتربوو لە پەستانی هەوا لە دەرەوەی لاشەدا، ئەوا هەوا هەڵدەمژرێتە ناوەوەی لاشە.

- هەروەها کاتێک پەســتانی هەوا لەناو ســییەکاندا زیاتربوو لە پەســتانی هەوا لە دەرەوەی لاشــەدا، ئەوا هەوا لە سییەکانەوە دەکرێتە دەرەوەی لاشە.
- پەستانی ناو سییەکان بەهۆی دوو ماسولکەوە گۆڕانکاری و ڕێکخستنیان بەسـەردادێت، ئەوانیش **ماسـولکەی نێوان پەراسـووەکان Intercostal muscle** و **ناوپەنچکە Diaphragm**.



٢ کرداری هەناسە دانەوە

١ کرداری هەناسە وەرگرتن

١- هەناسەوەرگرتن Breathing in

ماســولکەکانی نێوان پەراســووەکان Intercostal muscle و ناوەپەنچک Diaphragm گرژ دەبن، ئەمەش دەبێتە هۆی پاڵنانی پەراسوەکان بەجۆرێک بۆ دەرەوە و بۆ سەرەوەی لاشە وە پاڵنانی ناوەپەنچک بۆ خوارەوە بەمەش بۆشـایی سـنگ و سـییەکان گەورە و فراوان دەبێت، هەروەها دەبێتە هۆی دروسـتبوونی پەسـتانی هەوای کەم لەناو سـییەکاندا بەراورد بە دەرەوەی لاشە، بەمەش هەوا لە دەرەوەی لاشەوە دێتە ناوەوە بۆ ناو سییەکان.

٢-هەناسەدانەوە Breathing out

مـاســولکەی نێوان پەراســووەکـان Intercostal muscle و نـاوەپەنچک Diaphragm خـاو دەبێتەوە، ئەمەش دەبێتە هـۆی بـچـووکـبـوونەوە و گەڕانەوەی قەفەزەی سـنگ بۆ باری پێشـوی خۆی، هەروەها ناوەپەنچکیش خاو دەبێتەوە و بەرەوسەردەبێت و شێوەی گومەز وەردەگرێت، لە ئەنجامدا بۆشـایی لاشـە و سـییەکان قەبارەیان بچووک دەبێتەوە، بەمەش پەسـتانی هەوای ناو سییەکان زیاتردەبێت بەراورد بە پەستانی هەوای دەرەوەی لاشە بەمەش هەوای ناو سییەکان دەکرێتە دەرەوەی لاشە.

کۆنترۆڵکردنی هەناسەدان Controlling of breathing [٢]

- ڕێکخســتنی هەنـاســەدان لەلایەن گرووپێک لە دەمارەخانەکانەوە لە مێشــکدا ئەنجام دەدرێت کە پێیدەگوترێت **ســەنتەری هەناســەدان** .Breathing center
- ئەم گرووپە بەرپرســە لە ڕێکخســتنی ئاســتی **دووانە ئۆکســیدی کاربۆن Carbon dioxide** لە خوێندا.
- کاتێک ئاســتی دووانە ئۆکســیدی کاربۆن Carbon dioxide لە خوێندا بەرزدەبێتەوە و زیـاددەکـات، ئەوا ئەم دەمـارانە هەڵـدەســتـن بە گواســتنەوەی نیشــانە ڕاگەیاندنەکان، **بەمەش ماســولکەی نێوان پەراســووەکـان Intercostal muscle** و **نـاوەپەنچـک Diaphragm** گرژدەبێت و کرداری هەناسەدان ڕوودەدات.

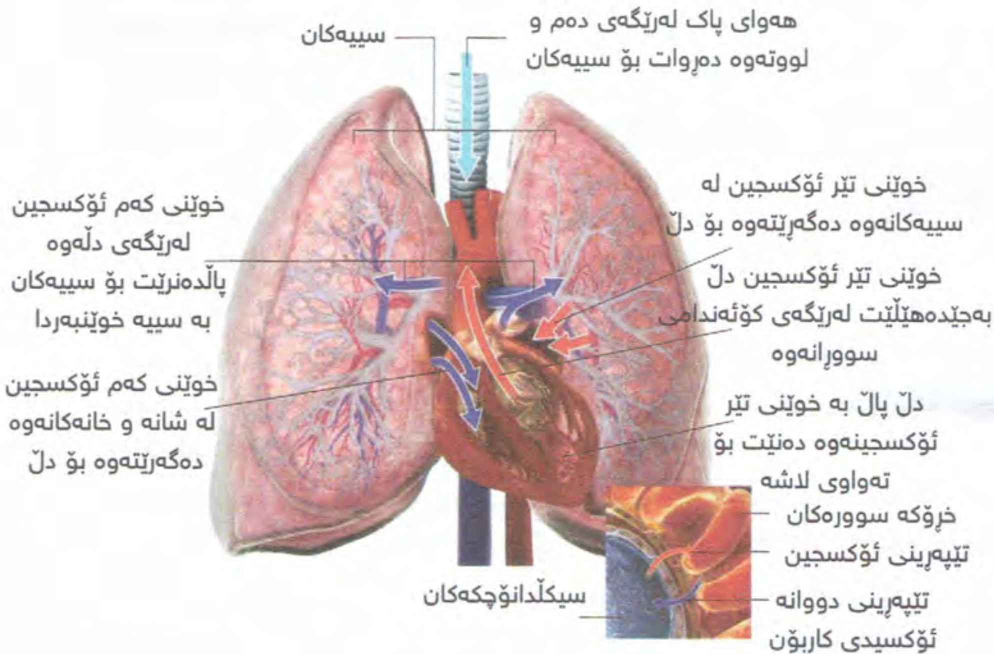
- ڕێژەی هەناسەدانی مرۆڤ، پشت دەبەستێت بە ئاستی ئاسایی یاخود نا ئاسایی دووانە ئۆکسیدی کاربۆن لە خوێندا، هەروەها هەندێک بارودۆخی نا ئاسایی وەک: هەبوونی ترس، قەلەقی، برینداری و نەخۆشییەکان یاخود بەهۆی کەمبوونەوەی ئاستی ئۆکسجینەوە ڕوودەدات، چ بە هۆکاری بارودۆخێکی ئاسایی بێت یاخود بەهۆی ڕاکردن و ڕاهێنانەکانەوە دروست ببێت.

هەناسەدان و سووڕی خوێن Breathing and circulation

- ئۆکسجین بنچینەی پاراستنی ژیانە، بە نەبوونی ئۆکسجین خانەکانی لەش تووشی تێکشکان و مردن دەبێت، لە نێوانیشیاندا مێشک پاش چەند خولەکێکی کەم کە بەنزیکی **٤ بۆ ٨ خولەکە** لە نەبوونی ئۆکسجین تووشی تێکشکان و مردن دەبێت!
- ئۆکسجین دێتەناو لاشەوە لە ڕێگەی پرۆسەی هەناسەدانەوە، پاشان لەناو لاشەدا لە ڕێگەی **کۆئەندامی سووڕانەوە Circulatory system** بە هەموو لاشەدا بڵاودەبێتەوە.
- پرۆسەی هەناسەدان دەبێتە هۆی چوونە ناوەوەی ئۆکسجین بۆ ناو لەش وە بەدیاری کراوی بۆ ناو تورەکەکانی هەوا یاخود **سیکڵدانۆچکەکان Alveoli** لە سییەکاندا.
- لەناو سیکڵدانۆچکەکاندا ئۆکسجین لە ڕێگەی دیوارەکانی بۆرییە خوێنەکانەوە دەگوازرێتەوە بۆناو خوێن و لەگەڵ **خانەکانی خوێندا Blood cells** یەکگرتن ئەنجام دەدات.
- لە هەمان کاتدا پاشماوەی پرۆسەیی کرداریی هەناسەدان کە دووانە ئۆکسیدی کاربۆنە، لە ڕێگەی کرداری هەناسەدانەوەوە دەکرێتە دەرەوە.
- کاتێک ئۆکسجین دەگوازرێتەوە بۆ خانەکانی خوێن Blood cells ئەوا لە ڕێگەی **سییەخوێن هێنەرەوە Pulmonary vein** خوێنە تێر ئۆکسجینەکە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ.
- پاشان دڵ خوێنە تێر ئۆکسجینەکە پاڵپێوەدەنێت بۆ هەموو لاشە، لە ڕێگەی بۆرییە خوێنەکانەوە کە پێیاندەگوترێت **خوێنبەرەکان Arteries**.

- پاش ئەوەی خوێنە تێرئۆکسجینەکە لەناو شانەکانی لەشدا کرداری خۆی بەجێ گەیاند، ئەوا دەبێتە **خوێنێکی کەم ئۆکسجین Deoxygenated blood** پاشان دیسان دەگەڕێنرێتەوە بۆ دڵ لە ڕێگەی بۆرییە خوێنەکانەوە کە پێیان دەگوترێت **خوێن هێنەرەکان Veins**.
- پاشان دڵ خوێنە کەم ئۆکسجینەکە پاڵپێوەدەنێت بۆ ناو سییەکان لە ڕێگەی **سییە خوێنبەرەکانەوە Pulmonary arteries**.
- لەناو سییەکاندا خوێنە کەم ئۆکسجینەکە دیسان پاک دەکرێتەوە خوێنی تێرئۆکسجین جێگەی دەگرێتەوە، بەم شێوەیە سووڕی خوێن و هەناسەدان بەردەوام دەبێت!





چۆنییەتی کارکردنی دڵ و سییەکان پێکەوە

How to the heart and lungs work together

- لە ڕێگەی دەم و لووتەوە هەوای پڕ ئۆکسجین دێتە ناو سییەکانەوە، هەروەها دڵ پاڵ بە خوێنەوە دەنێت بۆ سییەکان و لە سییەکاندا خوێنەکە تێر ئۆکسجین دەکرێت.
- پاشان خوێنە تێر ئۆکسجینەکە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ، پاشان لە دڵەوە پاڵدەنرێت بۆ هەموو لاشە.

٣

کەم ئۆکسجینی Hypoxia ٢

- خنکان و ڕووداوی لەناکاوی هەناسەدان دەبێتەهۆی نەمانی ئۆکسجین لە خوێندا، ئەم حاڵەتەش ناودەبرێت بە **کەم ئۆکسجینی Hypoxia**.
- ئەمەش دەبێتە هۆی تێکشکانی شانە زیندووەکانی لەش بەتایبەت مێشک و دڵ، لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی مردن!
- کەم ئۆکسجینی بەهۆی ئەم سێ ڕووداوەوە ڕوودەدات:

١. کەم بوونی ئۆکسجین Lack of oxygen

- دابەزینی ڕێژەی ئۆکسجین، بۆ نموونە لە شوێنە بەرزەکاندا.
- جێگرتنەوەی گازێکی تر لەجیاتی ئۆکسجین، بۆ نموونە گەرد و تەپوتۆز لە نزیک سایلۆی دانەوێڵە یاخود لەکاتی ئاگرکەوتنەوەدا.
- بەکارهێنانی ئۆکسجین لە ڕووبەرێکی کەمدا، بۆ نموونە لە کاتی گەمارۆدان یاخود خۆ حەشاردان و شوێنە قەرەباڵغەکاندا.

٢. گیرانی ڕێڕەوی هەوا Blocked airway

- قووتدانی تەنی نامۆ لە لایەن قوربانییەکەوە وەک خواردن.
- گیرانی ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکە لە ڕووداوێکی بێ ئاگایدا بەهۆی زمان قووتدان یاخود زمان هەڵگەڕانەوەوە.
- هەڵئاوسان و تەسکبوونەوەی ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکە بەهۆی هەر جۆرە حەساسێت و هەستیارییەکەوە.

زمان قووتدان لاپەڕە١٣٣

٣. نارێکی ئیشکردنی دڵ و سییەکان

Abnormal heart and lung's function

- خوێن تێزانی سی و خوێن تێزان و پەککەوتنی دڵ
  .Hemothorax and Congestive heart failure
- ڕێگری نەکردن لەو برینانەی کە کاردەکەنە سەر هەناسەدان.
- ژەمی زیادەی دەرمان یاخود ژەهراوی بوون.

٣

هەناسەدانی کاریگەر و ناکاریگەر

٤ Effective and Ineffective breathing

- هەناسەدانی کاریگەر، ئەو جۆرە هەناسەدانەیە کە بێ کێشە و ئاساییە.
- هەناسەدانی ناکاریگەر، ئەو جۆرە هەناسەدانەیە کە کێشەی تێدایە.
- ڕێژەی هەناسەدانی ئاسایی جیاوازە لە کەسی پێگەیشتوو و منداڵ و مەلۆتکە (ساوا)دا، هەریەکەیان بە پێی تەمەنیان ڕێژەیەکیان هەیە.
- کرداری هەناسەدان بە شێوەیەکی زۆر خێرا یاخود زۆر هێواش نیشانەیە بۆ بارودۆخی فریاکەوتنی هەناسەدان و نارێکی لە کرداری هەناسەداندا.
- لە ماوەی هەناسەداندا تۆن و ڕیتمەکانی هەناسەدان دیاری دەکرێت.
- لە پرۆسەی هەناسەداندا بە شێوەیەکی گشتی ماوەی هەناسەدانەکان و نێوانیان ئاسایی و بێ کێشەن.
- هەناسەدانی قووڵ، ئەوە دیاری دەکات کە چەندێک هەوا هەڵدەمژرێت و چەندێکیش دەکرێتە دەرەوە لەلایەن سییەکانەوە لەهەر هەناسەدانێکدا.



نیشانەکانی هەناسەدانی کاریگەر
Signs of effective breathing

١. هەناسەدانەکان بەیەکجاری و بەتەواوی بێ کێشە و کەموکورتین.

٢. فراوان بوونی هەردوولای سنگی قوربانییەکە لە کاتی هەناسە هەڵمژیندا یەکسانە، واتە هیچ نارێکییەک لە فراوانبوونەکاندا نییە.

٣. قوربانییەکە بە ئاگایە و ئیسراحەت و ئارامە لە کاتی کرداری هەناسەداندا.

٤. ڕەنگی پێستی ئاساییە، واتە شین یاخود سوور نەبووەتەوە!

٥. بەبێ هەناسەدان، قسەکردنی لە وشە و ڕستە کەمەکاندا ئاساییە.

٣

نیشانەکانی هەناسەدانی ناکاریگەر
Signs of ineffective breathing

کاتێک قوربانییەکە ئۆکسجینی پێویستی پێناگات، ئەوا لاشە وەڵامدانەوەی دەبێت لە ڕێگەی هەناسەدانی خێرا و قووڵەوە:

١. قوربانییەکە بەزەحمەت هەناسەی بۆدەدرێت یاخود تووشی هەناسەی پچڕ پچڕ و هەناسەبڕکێ دەبێت.

٢. ڕێژەی هەناسەدان زۆر خێرا یاخود زۆر هێواش دەبێت.

٣. ڕیتمەکانی هەناسەدان نارێک دەبێت.

٤. قووڵی هەناسەدانەکانی یان زۆر تەنک دەبێت یان زۆر قووڵ دەبێت.

٥. دەنگی هەناسەدانی قوربانییەکە تووشی ژاوەژاو یاخود گڕ بوون دەبێت.

٦. قوربانییەکە لە کاتی هەوڵدان و هەناسەداندا ماندوودەبێت.

٧. ئاستی بە ئاگایی قوربانییەکە کەم دەکات و ئارەق دەکاتەوە.

٨- لێوەکان و نەرمایی گوێ و ژێر نینۆکەکانی تووشی شینبوونەوە دەبێت ئەمەش پێیدەگوترێت Cyanosis **واتە شینبوونەوە بەهۆی کەمی ئۆکسجین لە خوێندا.**

٩. جووڵەی سنگی لەوانەیە نائاسایی و نارێکبێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ هەناسەدانی ناکاریگەر
First aid for ineffective breathing

هەمیشـــە لە کاتی هەبوونی بارودۆخەکانی فریاکەوتنی هەناســەداندا پەیوەنـدی بکە بە تیمی **فریـاکەوتنەوە۱۲۲**، فریـاگوزاری ســـەرەتـایی بۆ هەناسەدانی ناکاریگەر دوو بەش دەگرێتەوە:

١- لەو بـارودۆخـانەی قوربـانییەکە کـاردانەوەی هەیە، ئەوا فریـاگوزاری سـەرەتایی بۆ برینداری یاخود هەرحاڵەتێکی دیکە بکە، هەروەها جەسـتەی قوربانییەکە بخە باری نیوە دانیشتنەوە Semi siting position.

٢- ئەگەر هەناسـەدان وەسـتا و قوربانییەکە بەرەو بێ کاردانەوەی ڕۆشـت، خێرا بیگەیەنەرە شوێنی چارەسەر و دەست بکە بە CPR بۆی.

هۆکاری کێشەکانی ڕێڕەوی هەوا و هەناسەدان		
برینداری	کێشەی تەندروستی	ژەهراوی بوون
شکانی پەراسوو	ڕەبۆ	ژەهراوی بوون لەرێگەی هەڵمژینەوە
نزیکبوونەوە لە خنکان	سەکتەی مێشک	ژەهراوی بوون لەرێگەی قووتدانەوە
برینی چەقۆ یاخود فیشەک	حەساسێت	ژەهراویبوون لەرێگەی کونتێبوونەوە یاخود پێوەدانەکانی مار و مێرووەکانەوە
سووتانی ڕوخسار یاخود ڕێڕەوی هەوا	هەوکردنی سییەکان	
برینداری سەر	خوێن تێزان و پەککەوتنی دڵ	
بەرکەوتنی زەبر و پەستان بە سنگ	هەڵئاوسانی بۆریچکەکانی هەوا	

١٢٢ CPR لاپەڕە١٦٧
باری نیوە دانیشتن Semi sitting position لاپەڕە٩٦

برینداربوون بەهۆی هەڵمژینەوە Inhalation injury

- برینداربوون بەهۆی هەڵمژینەوە کاتێک ڕوودەدات کە قوربانییەکە هەڵمی گەرم یاخود هەوای زۆر گەرم هەڵبمژێت، یاخود دووکەڵ و مادده کیمیاییە ژەهراوییەکان هەڵبمژێت.
- نیشانەکان Signs and Symptoms:





١- سەرسووڕان، جێبەخۆنەگرتن و سەرلێشێوان.

٢- ڕەنگ پەڕین (زەرد هەڵگەڕان) یاخود شینبوونەوە Cyanosis.

- لەگەڵ سووتاندا ئەوا ئەم نیشانانەش دەردەکەون تێیدا:

٣- نارێکی ڕێژەی هەناسەدان یاخود قووڵبوونی هەناسەدان.



٤- هەناسەدانی نارِوون (ژاوەژاو).

٥- هەبوونی ئازار لە کاتی هەناسەداندا.

٦- سووتانی ڕوخسار بەتایبەت دەم و لووت.

٧- هەڵکرِوزانی مووی دەموچاو یاخود سەر.

٨- هەبوونی بۆنی دووکەڵ لە کاتی هەناسەداندا.

٩- برینی قورِگ، دەنگ کەوتن، کۆکەی توند Barking caught و بەزەحمەت قووتدان.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بریندار بوون بەهۆی هەڵمژینەوە
First aid for inhalation injury

١. پێوانی بینینی دیمەنەکە، پاشان پێوانی یەکەمی دیمەنەکە ئەنجام بدە و پشکنینی ABC بکە.

٢. قوربانییە بە ئاگاکە لە شێوازی نیوە دانیشتندا Semi sitting position دابنێ، پاشان جل و شتە تەسکەکان لە ناوچەی مل و سنگ و کەمەریدا لاببە.

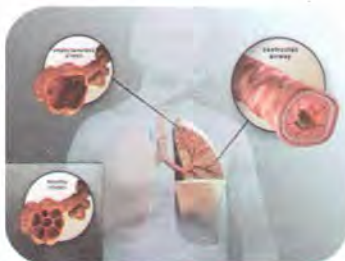
٣- ئەگەر هەناسەدانی وەستا، ئەوا CPRی بۆ بکە.

٤. چاودێری قوربانییەکە بکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

فریاکەوتنی هەناسەدان بەهۆی نەخۆشییەوە
breathing emergencies caused by illness

نەخۆشـییەکان دەبنە هۆی کۆمەڵێک کێشـەی ترسـناک بۆ ڕێڕەوی هەوا و هەناسـەدان وەک: ڕەبۆ، حەسـاسـێت، نەخۆشـی گیرانی درێژخایەنی بۆری هەوا (ئاوسـانی سـی)، خوێنتێزان و پەککەوتنی دڵ، سـەکتەی مێشـک و هەوکردنی سی...هتد.

نەخۆشی گیرانی درێژخایەنی بۆری هەوا
◦ Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)



- هەوکـردنـی درێـژخـایەنـی بـۆری هەوا، وشـەیەکە بەکاردەهێنرێت بۆ وەسـفکردنی گرووپەکانی کێشـــەی ڕێڕەوی هەوا وەک: **هەوکردنی درێژخایەنی بۆریچکەکانی هەوا Chronic bronchitis** هەروەها **ئاوســانی سییەکان Emphysema**

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
CPR لاپەڕە١٦٧
باری نیوە دانیشتن Semi sitting position لاپەڕە٩٦

- بەڕوونی لە قوربانییەکەدا هەناسە کورتی دەردەکەوێت، هەروەها پێویستە هەوڵێکی زۆر و قورس بدات تاکو بتوانێت هەناسەبدات.
- هەندێک لە خەڵکی پێویستە ئۆکسجینی دەستکردیان پێبێت کە لە ڕێگەی ئامێرێکەوە ئامادەکراوە، لە کەناڵەکانی لووتەوە هەڵیدەمژێت ئەویش لە بارودۆخە زۆر قورسەکانی COPD بەکاردەهێنرێت!

ڕەبۆ Asthma [٦]



- ڕەبۆ بریتییە لە تووشبوونی ڕێڕەوی هەوایە بە تەسکبوونەوە و هەوکردن، هەروەها بڕێکی زۆر لە بەڵغەم و دەردراو پەیدادەبێت.
- کەسەکە بەردەوام هەناسە کورتی تێیدا دووبارە دەبێتەوە، هەروەها کەسەکە بەردەوام کۆکە یاخود پژمەی تووشدەبێت.
- ڕەبۆی سادە پێویستی بە فریاکەوتنی هەناسەدان نییە، بەڵکوو قوربانییەکە خۆی دەتوانێت چارەسەری بارودۆخەکەی بکات.
- ڕەبۆی قورس لەوانەیە ببێتە هۆی مردن! بۆیە پێویستە دەستبەجێ فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەنجام بدرێت.
- لە حاڵەتی ڕەبۆدا ماسولکەکانی بۆری هەوا گرژدەبێت و تووشی هەڵئاوسان و تەسکبوونەوە دەبێت.
- ئەو بارودۆخانەی کە ڕێڕەوی هەوا گرژدەبێت و دەبێتە هۆی ڕەبۆ وەک:

١. هەڵامەت، هەوکردنی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەوا.

٢. بەرکەوتن بە ئاژەڵی ماڵی.

٣. پێوەدانی مێروو یاخود چزەکەی وەک 'چزەی هەنگ.'

٤. خواردنەکان.

٥. هەڵاڵەی گوڵ، بۆیە و دووکەڵ.

نیشانەکانی ڕەبۆی قورس (لەپڕ)

Signs and symptoms acute asthma

١. هەناسەکورتی، لەگەڵیشیدا تێبینی ئەوە دەکرێت نارێکی لە هەناسەدانی کەسەکەدا هەیە.



٢. کۆکە یاخود پژمە.

٣. هەناسەدانی تەنک و خێرا.



٤. قوربانییەکە لە شێوازی وەستانی ڕێکدا Upright هەوڵی هەناسەدان دەدات!

٥. ڕەنگی دەموچاوی سوور یاخود شین هەڵدەگەڕێت cyanosis.

٦. قوربانییەکە قەلەقە و هەست بە تەنگبوونی سنگی دەکات.

٧. لێدانی دڵی خێرایە یاخود تووشی شۆک دەبێت.

٨. لە سەرەتادا نائارامە دواتر شەکەت و ماندوو دەبێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ڕەبۆی قورس

First aid for severe asthma [٧]

- ئەو کەسانەی ڕەبۆیان هەیە، لەوانەیە یەکێک لەم دەرمانانەیان پێبێت:

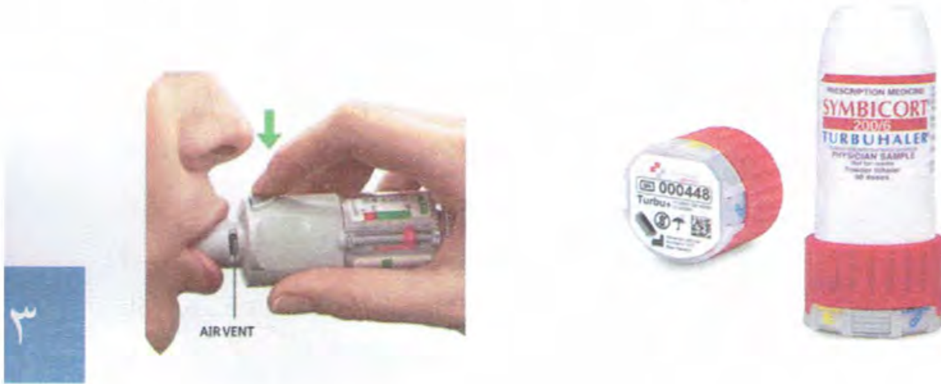
١. Metered dose inhalation (MDI)





شێوازی وەستانی ڕێک Upright position لاپەڕە٩٦
شۆک Shock لاپەڕە١٣٩

٢. Turbuhaler



٣. Diskus



- عادەتەن قوربانییەکە خۆی دەتوانێت ئەم ئامێر و دەرمانانە بەکاربهێنێت، بەڵام لە حاڵەتێکدا ئەگەر نەیتوانی، ئەوا کەسی فریاگوزار دەتوانێت یارمەتی بدات لە بەکارهێنانیدا.
- بۆ زانینی ژەمی دەرمانەکە و چۆنیەتی بەکارهێنانی ئامێرەکە، کەسی فریاگوزار دەتوانێت سەیری لەیبڵی سەر ئامێرەکە بکات.



تێبینی: مەبەس لە لەیبڵ Label پارچە کاغەزێک یاخود نوسراوێکی بچووکە کە بە ئامێرەکەوە لکێنراوە و زانیارییەکانی لەسەر نووسراوە.

هاوکاریکردنی قوربانی لە ڕێگەی ئامێری

Metered dose inhalation MDI

ئامێری MDI، یاخود پێیدەگوترێت مژەر (فووکەر) Puffer، بەربڵاوترین جۆری ئامێرە کە بۆ حاڵەتی ڕەبۆ بەکاردەهێنرێت:



١- قاپەکە ڕابوەشێنە و کەپەکەی لێبکەرەوە.

٢- بە قوربانییەکە بڵێ هەموو هەناسەی بداتەوە، تاکو سییەکانی خاڵی ببێتەوە لە هەوا.

٣- پاشان بە قوربانییەکە بڵێ، بەهێواشی و بەقووڵی هەناسە هەڵبمژێت لەڕێگەی ئامێرەکەوە MDI بۆناو سییەکانی، واتە تەنیا بەدەم هەناسە هەڵبمژێت لە ڕێگەی ئامێرەکەوە، دەتوانیت ئامێرەکە لەناو دەمی قوربانییەکە یاخود لە قەراغی دەمی قوربانییەکەدا دابنێیت.



٤- بە قوربانییەکە بڵێ با ١٠ چرکە هەناسەی ڕابگرێت بۆ ئەوەی دەرمانەکە بەناو سییەکانیدا بڵاوببێتەوە، دواتر پێی بڵێ بە ئاسایی هەناسەبدات، ئەگەر ژەمی دیکەی پێویست بوو، ئەوا ٣٠ بۆ ٦٠ چرکە بوەستە، پاشان هەنگاوەکان دووبارەبکەرەوە.

Spacer (aero chamber)

- دوای ئەوەی دەرمانەکە لە ئامێرەکە هاتەدەرەوە، لەوانەیە بەشێکی لە دەمدا بەفیڕۆ بڕوات و نەگاتە سییەکان، یاخود قوربانییەکە توانای ئەوەی نەبێت ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی ئامێرەکەوە دەرمانەکە وەربگرێت.
- لەم حاڵەتانەشدا Spacer بەکاربهێنە ئەگەر بەردەست بوو.



- ئەم بەشــە دەبەســترێت لە ئامێرەکە، بەمەش قوربانییەکە بەئاســانی دەتوانێت لە ڕێگەیەوە دەرمانەکە وەربگرێت.



- Spacer بەکارهێنانی ئاسانە و کەسی گەورە و منداڵیش دەتوانێت بەکاری بهێنێت.
- ڕێگەدەدات بە هەڵمژینی ماددەکە ٢ بۆ ٣ جار پێش ئەوەی ماددەکە تەواوببێت، هەروەها دەتوانرێت ماسکی لێ ببەسترێت.





کاردانەوەی هەستیاری توند Sever allergy reaction

- هەســتیاری (حەســاسـێت)، بارودۆخێکە تێیدا سـیسـتەمی بەرگری لەش کاردانەوە دروســـت دەکات بەرامبەر بە ماددەیەک کاتێک بەر لەش دەکەوێت.
- بەزۆری هەستیاری لەش دۆخێکی بێزارکەرە بەڵام ترسناک نییە!

فرە هەستیاری Anaphylaxis [٨]

- بارودۆخێکی توندی هەســـتیارییە، تێیدا ســـیســـتەمی بەرگری لەش کاردانەوەی دەبێت بەرامبەر بە ماددەیەک کاتێک بەر لەش دەکەوێت، یاخود دێتەناو لەشەوە یاخود لە هەندێک حاڵەتدا هۆکارەکەی نەزانراوە.
- فرە هەســتیاری دوای چەند چرکەیەک یاخود چەند خولەکێک یاخود چەند سەعاتێک لە گەیشتنی مادەکە بە لەش دروست دەبێت و نیشانەکانی دەردەکەون.



- فرە هەســتیاری بارودۆخێکی ترســناک و قورســە، بۆیە پێویستی بە چارەسەری پزیشکی و دەرمان هەیە، ئەگەر بەزووی چارەسەرنەکرێت لەوانەیە بە مردن کۆتایی بێت!

نیشانەکانی فرەهەستیاری

Signs and Symptoms

١- بە شـێوەیەکی گشـتی لە بارودۆخی ئاسـایدا لە سـەرەتادا خووران و سـووربوونەوەی پێسـت و لیر دروسـت دەبێت، هەروەها دەکرێت کۆکە یاخود پژمە و ئاوی لووت دروست ببێت.

٢- ئەگەر بـارودۆخەکە قورس بوو، ئەوا لەوانەیە هەڵئـاوسـان لە مـل و ڕوخسـاردا دروسـت ببێت بەتایبەت لە لێوەکان و زماندا، هەروەها لەوانەیە هەناسەدان بەرەو ناڕەحەتی و قورس بوون بڕوات.

٣- ئەگەر هەڵئاوسـانەکە زۆر لە ناوەوەبێت، ئەوا لەوانەیە هێڵنج و ڕشـانەوە دروسـتببێت وە قوربانییەکە تووشـی شـڵەژان و قەلەقی ببێت، هەروەها لەوانەیە قوربانییەکە هەست بە لاوازی بکات و پەستانی خوێنی دابەزێت و تووشی حاڵەتی شۆک ببێت.



٤- بۆیە پێویستە بەزووی دەرمانی گونجاو بۆ بارودۆخەکە بەکاربهێنرێت و فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکرێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ فرە هەستیاری

٩ First aid for anaphylaxis

١- پێوانی بینینی دیمەنەکە، پاشـان پێوانی یەکەم ئەنجام بدە و پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢**.



٢- قوربانییەکە لە باشترین شێوازدا دابنێ Upright.

٣- یارمەتی قوربانییەکە بدە بە پێدانی دەرمان ئەگەر بەردەست بوو Epinephrine auto-injector.



٤- لەگەڵ قـوربـانـیـیەکەدا بمێنەرەوە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد

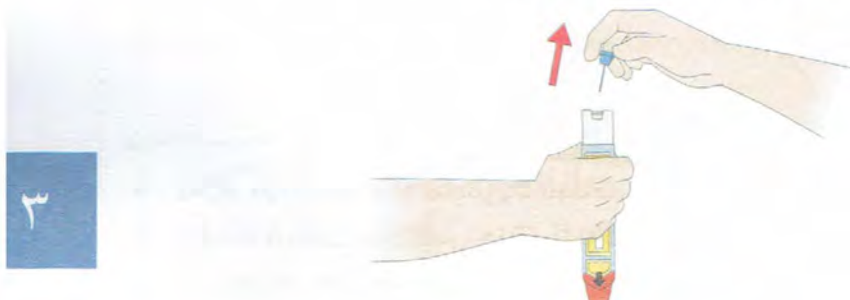
شۆک Shock لاپەڕە١٣٩

شێوازی وەستانی ڕێک Upright position لاپەڕە٩٦

٣

چۆنێتی بەکارهێنانی دەرزییەکە How to use auto injector

١- EpiPen کە لە کیفەکەی دەربهێنە، پاشـــان بەشـــە پرتەقاڵییەکەی با بۆ خوارەوە بێت وە کەپە شینەکە لێ بکەرەوە.



٢- دەرزییەکە بدە لە بەشـــی دەرەوەی ناوڕاســتی ڕان، دەتوانرێت بەســەر جلەکانەوە بکرێت و ئاساییە.





٣- پەســـتان بکە لە بەشـــە پرتەقاڵییەکەی EpiPenکە بەرەوناوەوەی ڕان، پاشان لەسەری ڕایبگرە تاکو ژەمە دەرمانەکە (unit) چالاک دەبێت.

٤- تاکو چەند چرکەیەک دەرزییەکە ڕابگرە، پاشان بەڕێکی و بە هەمان گۆشە ڕایبکێشە بۆ دەرەوە.

٥- دوای دەرزییەکە قوربانییەکە ڕابکێشـــە و دایپۆشـــە، لەهەر جووڵەیەک بیپارێزە، پاشان پەیوەندی بکە بە **فریاکەوتنەوە١٢٢**.



- ئەگەر قوربانییەکە لە ماوەی ٥ خولەکدا هیچ بەرەو باش بوون نەڕۆشت و تیمە پزیشـــکییەکانیش هێشـــتا نەگەیشـــتبوون، ئەوا ژەمی دووەمی دەرزییەکەی بۆ بەکاربهێنە.
- لە دووەم ژەمی دەرزییەکەدا، قوربانییەکە هەســـت دەکات دەبووریتەوە یاخود تووشی سەرگێژخواردن دەبێت، بۆیە لەسەر پشت تەختی بکە و دایبنێ و ئاگاداریبە.
- گرنگە کە قوربانییەکە زۆر بەخێرایی دانەنیشـێت یاخود هەڵنەســتێتەوە، چونکە دەبێتە هۆی داشـــۆڕبوونەوەی پەســـتانی خوێن، بۆیە گرنگە لە ماوەی ١٠ بۆ ٢٠ خولەکدا بگەیەنرێتە شوێنی چارەسەرکردن.

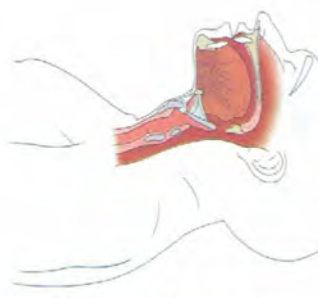
خنکان Choking[10]

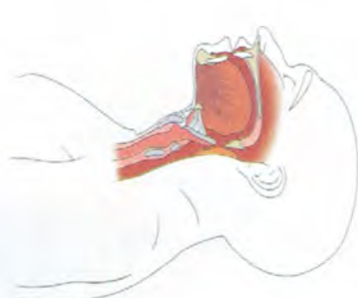


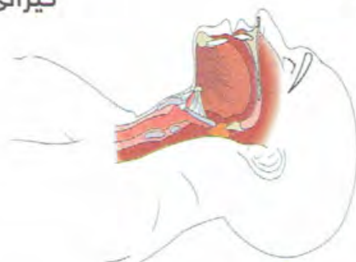
- خنکان کاتێک ڕوودەدات قوربانییەکە بەشـــێکی ڕێڕەوی هەوای یـــاخود هەموو ڕێڕەوی هەوای دادەخرێت و دەگیرێت، بەمەش ڕۆشتنی هەوا بۆ سییەکان کەم دەبێتەوە یاخود بەتەواوی نامێنێت و پەکی دەکەوێت.
- لە بارودۆخی خنکاندا قوربانییەکە هەناسەدانی زۆر زەحمەت دەبێت، یاخود ناتوانێت هەناسەبدات.
- ئەگەر ئـــاڵوگۆڕی هەنـاســـەدان بـاش بوو، ئەوا گیرانەکە ئـــاســـاییە و قوربـانییەکە دەتوانێـت بەتوندی بکۆکێت، هەروەها دەتوانێت هەناسەبدات و قسەبکات.

تێبینی: دەرزی ئیپینیفرین Epinephrine لە چرکەکانی سەرەتای بەکارهێنانیدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ کە ئەمەش بارودۆخێکی ئاساییە.

- ئەگەر ئاڵوگۆڕی هەناسەدان لاوازبوو، ئەوا گیرانەکە ترسناکە و قوربانییەکە ناتوانێت بەتوندی بکۆکێت، هەروەها هەناسەدانی قورسە و ناتوانێت قسەبکات.
- لە بارودۆخی گیرانی تەواوی ڕێڕەوی هەوادا ئاڵوگۆڕی هەناسەدان بەتەواوی نامێنێت، هەروەها هەناسەدان و کۆکین و قسەکردن مەحاڵ دەبێت.
- کاتێک گەیشتنی هەوا بە سییەکان نامێنێت، ئەوا دەستبەجێ دەموچاوی قوربانییەکە سوورهەڵدەگەڕێت و سووردەبێتەوە.
- دوای ماوەیەکی کەم کە ئۆکسجینی ناوخوێن بەکارهێنرا، ئەوا قوربانییەکە دەموچاوی خۆڵەمێشی دەبێت و لێوەکان و نەرمایی گوێی هەروەها ژێر نینۆکەکانی ڕەنگیان شین دەبێت.
- پاشان قوربانییەکە بەرەو بێ ئاگایی دەڕوات، لە ئەنجامدا دڵ لە لێدان دەوەستێت.


ڕێڕەوی هەوای خاوێن


گیرانی بەشێکی ڕێڕەوی هەوا


گیرانی تەواوەتی ڕێڕەوی هەوا

هۆکارەکان و نیشانەکانی خنکان

هۆکارەکانی خنکان		
هەڵئاوسان	**زمان**	**تەنی نامۆ**
برینداری ئەوناوچانەی کە کار دەکاتە سەر ڕێڕەوی هەوا	گەڕانەوە و قووتدانی زمان بۆ ناو ڕێڕەوی هەوا	لە منداڵ و مەلۆتکەدا بەهۆی خواردن یاخود هەر تەنێکی دیکەوە
ئەو نەخۆشییانەی کە کاردەکاتە سەر ڕێڕەوی هەوا وەک: ڕەبۆ، حەساسێت، هەڵامەت	لیک، ڕشانەوە، خوێن، ئاو	لە کەسی گەورەدا بەهۆی خێرا نان خواردنەوە یاخود قسەکردن لە کاتی نان خواردندا
هەڵئاوسانی ڕێڕەوی هەوا		لە پیرەکاندا بەهۆی خواردن و حەب یاخود دەرمانەوە

نیشانەکانی خنکان	
خنکانی مامناوەند	**خنکانی توند**
توانای قسەکردنی هەیە	توانای قسەکردنی نییە
نیشانەکانی ترس و قەلەقی تێدا دەردەکەوێت	نیشانەکانی ترس و قەلەقی تێدا دەردەکەوێت
کۆکینی توند	کۆکینی لاواز یاخود نەکۆکین
خیزەخیز لە نێوان هەناسەدانەکاندا	خیزەخیزی بەرز یاخود نەبوونی خیزەخیز
سووربوونەوەی ڕوخسار	خۆڵەمێشی بوونی ڕوخسار و شینبوونی لێوەکان و ژێر نینۆکەکان

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خنکان First aid for choking "

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خنکانی کەسی پێگەیشتوو و منداڵ

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە.

٢- ئەگەر قوربانییەکە توانی بەتوندی بکۆکێت و هەناسەبدات و قسەبکات، ئەوا هانی بدە بەتوندی بکۆکێت تاکو تەنە نامۆکە فڕێبداتە دەرەوە.

٣

- ئەگەر هەستت کرد گیرانەکە ترسناکە، ئەوا بۆ دڵنیابوونەوە پرسیار لە قوربانییەکە بکە بڵێ ئایا تۆ خنکاویت؟ ئەگەر وەڵامی نەدایەوە و نەیتوانی هەناسەبدات و بەتوندی بکۆکێت، ئەوا تەکنیکی **لێدان لەپشت** Back blows پاشان تەنکینی **پاڵنان بە سکەوە بۆ سەرەوەی** Abdominal thrusts بۆ ئەنجام بدە، تاکو تەنەکە لە ڕێڕەوی هەوایدا بێتەدەرەوە، بەم هەنگاوانە:



١- قوربانییەکە کەمێک بخە بە پێشدا و پشتگیری جەستەی بکە.

٢- یارمەتی قوربانییەکە بدە و بە لەپی دەستت ٥ جار بدە لە ناوەڕاستی پشتی قوربانییەکە واتە بەینی دەفەی شانەکانی.



٣- ئەگەر گیرانەکە بەرنەبوو، ئەوا هەنگاوێک بڕۆ پشتی قوربانییەکەوە و ئامادەبە بۆ یارمەتیدانی ئەگەر بەرەو بێ ئاگایی ڕۆشت.

٤- پاشان لە پشتی قوربانییەکەوە بوەستە و دەستێکت بکە بە کۆڵەمشت و لە بەشی خوارەوەی سکی قوربانییەکەدا دایبنێ، بەجۆرێک دوو پەنجە سەروو ئاستی ناوکی بێت، پاشان دەستە کۆڵەمشتەکەت بخەرەناو دەستەکەی دیکە و ٥ جار پەستانی لێ بکە بەجۆرێک لەهەمان کاتدا پەستانەکە بۆ ناووە و بۆ سەرەوە بێت.

٥- ئەگەر گیرانەکە بەرنەبوو، ئەوا هەنگاوەکانی لێدان لەپشت و پاڵنان بە سکەوە دووبارەبکەرەوە.





- ئەگەر قوربانییەکە بەرەو بێ ئاگایی ڕۆشت:

١- قوربانییەکە لەســـەر زەوی دابنێ و پەیوەندی بکە بە تیمی فریـاکەوتنەوە و ئـامێری AED دابنێ ئەگەر بەردەست بوو.

٢- دەســـتبەجێ بووژاندنەوەی دڵی بۆ بکە، ٣٠ ســـنگ شێلانی بۆ بکە، پاشان سەیری ناودەمی بکە هەر تەنێک هەبوو بیهێنەرە دەرەوە و هەوڵبدە ٢ هەناســـەی پێبدە، ئەگەر ڕێڕەوی هەوای گیرابوو، هەروەها ئەگەر هەناسەی پێنەگەیشت، ئەوا بەردەوامبە لە شـــێلان و بووژاندنەوەی دڵ وە پێش هەر پێدانی هەناســـەدانێک سەیری ناودەمی بکە تاکو هەرتەنێک هەبێت بیهێنیتە دەرەوە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو قوربانییانەی کە قەبارەیان زۆر گەورەترە لە کەسی ڕزگارکەر



ئەگەر قوربانییەکە قەبارەی زۆر گەورەبوو، یاخود لەکۆتایی مانگەکانی دووگیانیدابوو ئەوا ئاســـایی تەکنیکی لێدان لەپشـتی بۆ بکە، پاشـان تەکنیکی پاڵنان بە سنگییەوە، بەم جۆرە بۆ ئەنجام بدە:

١- بەتەواوی پشتگیری قوربانییەکە بکە و بە لەپی دەسـتت ٥ جار بدە لە پشـتی قوربانییەکە واتە لە بەینی دەفەی شانی.



٢- ئەگەر گیرانەکە بەرنەبوو، ئەوا بڕۆ پشـــتی قوربانییەکەوە بوەستە.

٣- بە ئـاســـۆی دەســـتەکـانـت لەژێر بن بـاڵی قوربانییەکەوە ببە و قایم بیگرە.

ئامێری AED لاپەڕە١٧٥
CPR لاپەڕە١٦٧

٤. ئەودەستەت کە مشتەکۆڵەیە، دژ بە ئێسکی سنگ بیگرە، بەجۆرێک پەنجە گەورەت (ئەسپێ کوژە) بۆ ناوەوە بێت.

٥. بە دەستەکەی دیکەت، دەستە مشتەکۆڵەکەت بگرە و پەستانی لێ بکە بۆ ناوەوە.

٦. بەردەوامبە لە تەکنیکی لێدان لەپشت و پاڵنان سنگەوە، تاکو ڕێڕەوی هەوا بەردەبێت یاخود قوربانییەکە بەرەو بێ ئاگایی دەڕوات.

٣

خنکانی کەسی گەورە و خۆ ڕزگارکردن

Choking adult and self help

١- ئەگەر چواردەورت خەڵکی لێبوو، ئەوا داوای یارمەتییان لێبکە و خۆت دامەبڕێنە لێیان.

٢- هەوڵبدە بۆ فڕێدانی تەنەکە بەتوندی بکۆکیت.

٣- تەکنیکی پاڵنان بە سکەوە ئەنجام بدە، تاکو توانات دەبێت بەتوندی بکۆکیت و قسە بکەیت و هەناسەبدەیت.



- هەنگاوی دووەم، بەکارهێنانی تەنێکی ڕەقە وەک پشتی کورسی یاخود قەراغی مێز یاخود هەر شتێکی دیکە:

١- شێوازی وەستانت لەسەر تەنەکە با بەجۆرێکبێت کە تەنەکە تۆزێک لە ئێسکی حەوزت بەرزتربێت.

٢- پەستان بکە، بەجۆرێک تەکنیکی پاڵنان بە سکەوە ئەنجام بدەیت، هەوڵبدە لەگەڵی بکۆکیت و تەنەکە فڕێبدەیتە دەرەوە.

تێبینی: دانانی دەست لە شێوازی مشتەکۆڵە یاخود کۆڵەمشت، مەبەستمان نوقاندنی دەستەکە و کۆکردنەوەیەتی وەک چۆن یاریزانێکی بۆکسێن، بۆ بۆکس وەشاندن دەستی دەنوقێنێت و ئامادەی دەکات.

چۆن تەکنیکی پاڵنان بە سکەوە ئیش دەکات

How abdominal thrusts work

- کاتێک تۆ بە شـــتێک دەخنکێیت، ئەوا لاشـــەت خودکارانە هەوڵدەدات گیرانی ڕێڕەوی هەوا نەهێڵێت، لە ڕێگەی کۆکینەوە.
- بۆیە تەکنیکی پاڵنان بە سکەوە لەگەڵ کۆکینی دەستکرد زۆر بەسوودە. بۆ نموونە:
  - تەکنیکی پاڵنان بە ســـکەوە بەخێرایی پاڵ بە ناوەپەنچکەوە دەنێت بەرەو سەرەوە و بەرەو سییەکان.
  - ئەم زەبرەش دەبێتە هۆی پاڵنانی هەوا لەسییەکانەوە بەرەو ڕێڕەوی هەوا، بەمەش خۆشـــبەختانە تەنەکە لە ڕێڕەوی هەوا بەردەبێت و فڕێدەدرێتە دەرەوە.
- بۆ ئەوەی کاریگەرییەکی باشـــمان دەســـت بکەوێت، ئەوا پێویســـتە مشـتەکۆڵەمان لەشـوێنی گونجاو و ڕاسـتدا دابنێین و بۆشـای قۆڵمان بخەینە ســـەر ســـکی قوربانییەکە، لەگەڵ هەر پاڵنـانێک بەخێرایی و بەتوندی پەستان لە سکی قوربانییەکە بکەین.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو قوربانییانەی کە لەسەر کورسین
First aid for a choking causality in a wheelchair

- ئەگەر کرا بە شێوەیەکی ئاسایی لە پشتەوەی کورسییەکە تەکنیکی لێدان لە پشتی بۆ ئەنجام بدە، پاشان تەکنیکی پاڵنان بە سکەوە یاخود پاڵنان بە سنگەوەی بۆ ئەنجام بدە، بەڵام ئەگەر نەتتوانی لەسەر کورسییەکە ئەوانە ئەنجام بدەیت، ئەوا ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:

٣

١- کورسییەکە بەرامبەر دیوارێک بوەستێنە.

٢- برێک یاخود ئیستۆپەکەی بۆ دابنێ.

٣- ئەگەر کرا، ئەوا قوربانییەکە کەمێک لاربکەرەوە بەرەوپێشەوە و تەکنیکی لێدانی لەپشتی بۆ بکە، بەجۆرێک بە لەپی دەستت ٥ جار بدە ناوەڕاستی دەفەی شانی، ئەگەر تەنەکە نەهاتە دەرەوە ئەوا...



٤- لەپی دەستت لە ناوەڕاستی سکی قوربانییەکە دابنێ و دەستەکەی دیکەت بخەسەری، پاشان ٥ شێلانی بۆ بکە بەخێرایی و بەتوندی بۆ ناوەوە و بۆ سەرەوە.

٥- لەجیاتی ئەوە دەتوانیت، دەستت لەسەر ناوەڕاستی ئێسکی سنگی قوربانییەکە دابنێیت و دەستەکەی دیکەشت لەسەری پاشان بە شێوەیەکی باش و جێگیر شێلانەکەی بۆ ئەنجام بدەیت.

٦- بەردەوامبە لە دووبارەکردنەوەی تەکنیکی لێدان لەپشت و پاڵنان بە سکەوە یاخود پاڵنان بە سنگەوە، تاکو تەنەکە دێتەدەرەوە یاخود قوربانییەکە بەرەو بێ ئاگایی دەڕوات.

- ئەگەر قوربانییەکە بەرەو بێ ئاگایی ڕۆشـــت، ئەوا بەم تەکنیکانە لە کورسیەکە دایبگرە:

١- پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢** و ئامێری AED دابنێ.

٢- قوربانییەکە لەپێشەوە ڕابکێشە و بەتەواوی پشتگیری بکە و بیخەسەر زەوی، بەجۆرێک سەرەتا بەشی خوارەوەی لاشەی دابگرە.

٣- قوربانییەکە بخولێنەرەوە بەرەو زەوییەکە، بەجۆرێک ڕوخســاری بۆ سەرەوە بێت.



٤- دەســتبەجێ بووژاندنەوەی دڵی بۆ بکە، ٣٠ ســنگ شــێلانی بۆ بکە پاشــان ســەیری ناودەمی بکە هەر تەنێک هەبوو بیهێنەرە دەرەوە و هەوڵبدە ٢ هەناســەی پێبدە، ئەگەر ڕێڕەوی هەوای گیرابوو هەروەها ئەگەر هەنــاســەی پێنەگەیشـــت، ئەوا بەردەوامبە لە شــێلان و بووژاندنەوەی دڵ وە پێش هەر پێدانی هەناسەدانێک سەیری ناودەمی بکە تاکو هەرتەنێک هەبێت بیهێنیتە دەرەوە.



ئامێری AED لاپەڕە١٧٥
CPR لاپەڕە١٦٧

فریاگوزای سەرەتایی بۆ مەلۆتکە (مەتۆلکە، منداڵی ساوا)

First aid for choking infant

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، پاشان پێوانی یەکەم.

٢- ئەگەر ساواکە توانای کۆکینی هەبوو هەروەها هەناسەدانی هەبوو، ئەوا لێی بگەڕێ با بکۆکێت تاکو تەنەکە بێتەدەرەوە، ئەگەر گیرانەکە نائاسـایی بوو وە چەند خولەکێکی بەسـەرداچوو، ئەوا ئەگەر کرا بەخێرایی بیگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.



٣- ئەگەر ساواکە نەیتوانی بەتوندی بکۆکێت و هەناسەبدات، ئەوا ساواکە لە کاتی هەوڵدان بۆ هەناسـەداندا دەگریەت یاخود خۆی خوول دەدات، لەم بارودۆخەدا تەکنیکی لێدان لەپشت و پاڵنان بە سکەوەی بۆ ئەنجام بدە:

٤- سـاواکە لە بەینی بۆشـایی قۆڵت جێگیر بکە و دەموچاوی ڕوو بەزەوی بسوورێنەرەوە.



پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد

٥- با ئاستی سەری ساواکە لە خوارەوەی لاشەیەوەبێت، بە پەنجەکانت پشتگیری چەناگەی ساواکە بکە بۆ ئەوەی ڕێڕەوی هەوای کراوەبێت، پاشان بە لەپی دەستت ٥ جار بدە لە ناوەڕاستی دەفەی شانی ساواکە.



٦- پاشان ساواکە ڕوو بە سەرەوە بسووڕێنەرەوە بۆ دەستەکەی دیکەت و بە دوو پەنجەت ٥ جار پاڵنان بە سنگەوەی بۆ ئەنجام بدە.



٧- بەردەوامبە لە دووبارەکردنەوەی تەکنیکی لێدان لەپشت و پاڵنان بە سنگی ساواکەوە، تاکو تەنەکە دێتەدەرەوە یاخود ساواکە بەرەو بێ ئاگایی دەڕوات.

٨- ئەگەر ساواکە بێ ئاگا بوو، ئەوا پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢** پاشان دەستبەجێ بووژاندنەوەی دڵی بۆ بکە، ٣٠ سنگ شێلانی بۆ ئەنجام بدە، پاشان سەیری ناودەمی بکە هەر تەنێک هەبوو بیهێنەرە دەرەوە، هەوڵبدە ٢ هەناسەی پێبدە، ئەگەر ڕێڕەوی هەوای گیرابوو یاخود هەناسەی پێنەگەیشت، ئەوا بەردەوامبە لە شێلان و بووژاندنەوەی دڵ وە پێش پێدانی هەر هەناسەدانێک سەیری ناودەمی بکە تاکو هەرتەنێک هەبێت بیهێنیتە دەرەوە.

خنکان لە ئاودا Drowning [١٣]

- ســەرەکی ترین کێشــەکانی خنکان لە ئاودا بریتییە لە نەگەیشــتنی ئۆکسجینی پێویست بە ئەندامەکانی جەستە بەتایبەت مێشک و دڵ.
- هەروەها نقوم بوون لە ئاودا دەبێتە هۆی مردن، بەهۆی دروستبوونی حاڵەتی **دابەزینی پلەی گەرمی لەش Hypothermia** کاتێک قوربانییەکە لە ئاوێکی سارددا نقوم دەبێت، هەروەها دەبێتە هۆی حاڵەتی لەناکاوی **وەستانی دڵ Cardiac arrest** بەهۆی ئاوی ساردەوە، دەشبێتە هۆی **گرژبوون و هەڵئاوســانی بۆری هەوا**، یاخود بەهۆی هەڵمژینی ئاوەوە ڕێڕەوی هەوا تووشــی تێکشــکان و گیران دەبێت وە لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی دروست کردنی حاڵەتی **خنکان لە ئاودا Drowning.**
- ئەو قوربانییانەی لە حاڵەتی خنکان لە ئاودا ڕزگار دەکرێن، پێویســتە بەزووی بگەیەنرێنە شــوێنی چارەســەرکردن، چونکە هەر ئاوێک بچێتەناو ســییەکانەوە دەبێتە هۆی وەرەســکردن و خراپی لەســەری، هەروەها ڕێڕەوی هەوا چەند کاتژمێرێک دواتر تووشــی هەڵئاوســانی ترســناک دەبێت.
- ئەم حاڵەتەش پێیدەگوترێت **خنکانی دووەم Secondary drowning.**





ئامانجەکانی فریاگوزاری سەرەتایی لە بارودۆخی خنکان لە ئاودا

١. گێڕانەوەی هەناسەدانی پێویست و بەشکردوو بۆ قوربانییەکە.

٢. پاراستنی پلەی گەرمی لاشەی قوربانییەکە لە دابەزین.



وەستانی دڵ Cardiac arrest لاپەڕە١٦٦

دابەزینی پلەی گەرمی لەش Hypothermia لاپەڕە٣٢٧

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خنکان لە ئاودا

First aid for drowning

١. جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە.

٢- دوای ئەوەی قوربانییەکەت لە ئاوەکەدا ڕزگارکرد یاخود خۆی هاتەدەرەوە، ئەوا لەسەر زەوی پاڵی بخە، بەجۆرێک شتێک بخەرە ژێر پشتەوەی ملی تاکو ببێتە هۆی ئەوەی سەری بەراورد بەلاشەی نزمتربێت، ئەمەش ڕێگەدەدات ئاوەکە بە ئاسانی لە دەمیەوە بێتە دەرەوە.

٣- فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بە قوربانییەکە بکە بۆ بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لاشەی Hypothermia، بەجۆرێک جلە تەڕەکانی لاببە و جلی وشکی بۆ بپۆشە ئەگەر بەردەست بوو، هەروەها بە بەتانییەک یاخود هەر شتێکی دیکە بەباشی و بەگەرمی دایبپۆشە.

٤- ئەگەر قوربانییەکە هۆشی هاتەوە، ئەوا بەردەوامبە لە چاودێریکردنی، چونکە لەوانەیە تووشی بارودۆخی خنکانی دووەم Secondary drowning ببێت.

٥- ئەگەر قوربانییەکە بێ ئاگا بوو، هەروەها هەناسەدان و لێدانی دڵی نەبوو، ئەوا دەستبەجێ CPR ئەنجام بدە.

٦- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

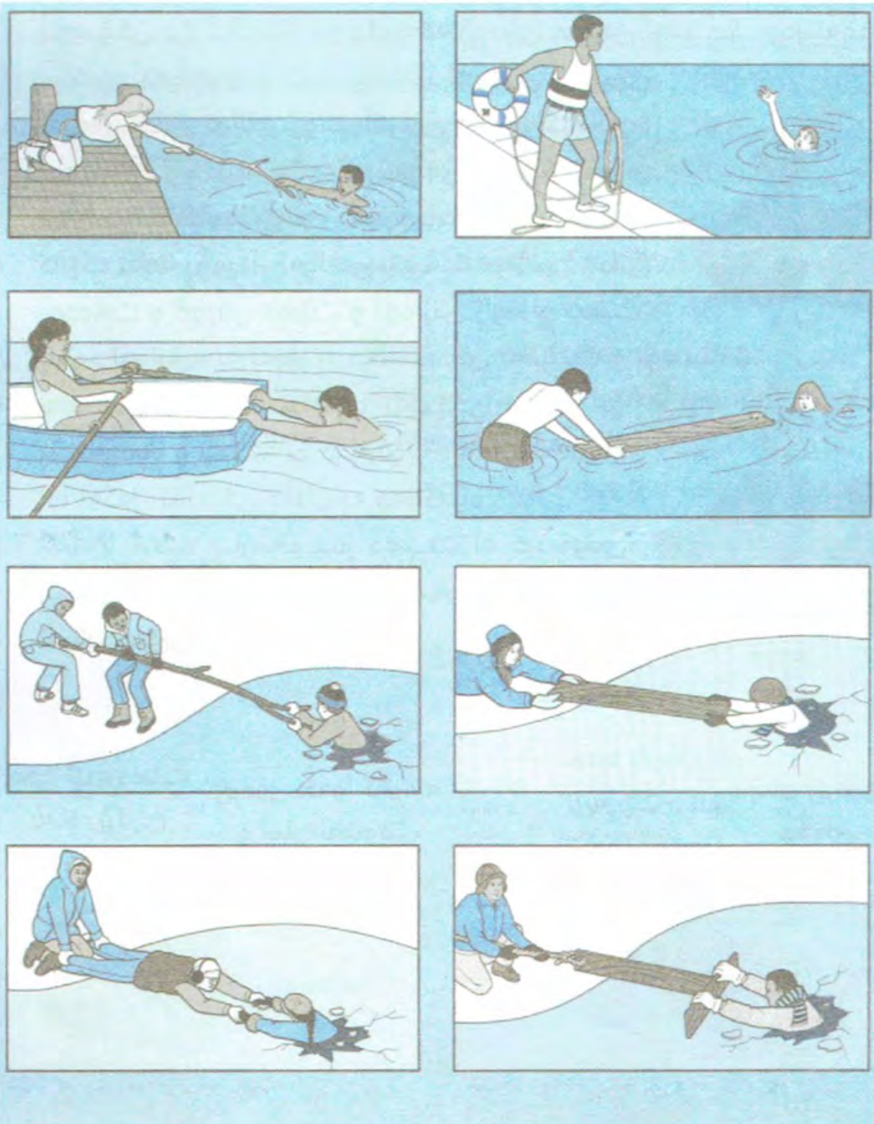


تێبینی: لە بارودۆخی خنکان لە ئاودا، بۆ جێبەجێکردنی CPR سەرەتا بە پێدانی ٢ هەناسەی دەستکرد دەستپێدەکەین، پاشان سنگ شێلان ئەنجام دەدەین، چونکە ئەو ٢ هەناسەدانە دەبێتە هۆی پاککردنەوەی ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکە، هەروەها دووبارە سییەکان پڕ ئۆکسجین دەکات.

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
CPR لاپەڕە١٦٧
دابەزینی پلەی گەرمی لەش Hypothermia لاپەڕە٣٣٧

ڕێگەکانی ڕزگارکردنی قوربانی لە ئاودا[13]

بە یەکێک لەم ڕێگەیانە دەتوانیت قوربانییەکە لە ئاودا یاخود لەناو ئاوی بەستوودا ڕزگاربکەیت، بەبێ ئەوەی ژیانی خۆت بخەیتە مەترسییەوە!



زمان قووتدان (زمان هەڵگەڕانەوە)
Tongue falling back ١٤

- لە بارودۆخی ماندوو بوونی زۆر و بەرکەوتنی زەبری توندا، یاخود لە بارودۆخی بێ ئاگایدا، قوربانییەکە ڕێڕەوی هەوای تەسـك دەبێتەوە یاخود بە تەواوی دادەخرێت، ئەمەش بەهۆی لەدەستدانی توانای کۆنترۆڵکردنی ماسولکەکانەوە ڕوودەدات و دەبێتە هۆی گەڕانەوەی زمان بۆ ڕێڕەوی هەوا، لە ئەنجامدا ڕێڕەوی هەوا دادەخات.



Chin lift

- کاتێک ئەمە ڕوویدا، ئەوا قوربانییەکە هەناسەدانی زەحمەت و قورس دەبێت و تووشی ژاوەژاو دەبێت، یاخود لەوانەیە بە تەواوی هەناسەدانی نەمێنێت و بوەستێت.
- لەم بارودۆخانەدا هەردوو تەکنیکی سەر بۆ پشتەوەوە و چەناگە بۆ سەرەوە Head-tilt chin-lift لەگەڵ تەکنیکی پاڵنان بە چەناگەوە Jaw thrust، یارمەتیدەر دەبێت لە کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا و گەڕاندنەوەی زمان بۆ شوێنی ئاسایی خۆیی.



Jaw thrust





سەرچاوەکانی بەشی ٣

[١] کتێبی The Netter Collection Of Medical Illustration لاپەڕە ٣
[٢] کتێبی The Netter Collection Of Medical Illustration لاپەڕە ٧٩
[٣] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٨٢
[٤] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٨٣
[٥] کتێبی Disorders Of The Respiratory Tract In Children لاپەڕە ٢٦٧
[٦] کتێبی Disorders Of The Respiratory Tract In Children لاپەڕە ٢٣١٢
[٧] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٨٦
[٨] کتێبی The Netter Collection Of Medical Illustration لاپەڕە ١٣٢
[٩] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٨٩
[١٠] کتێبی First Aid Pro لاپەڕە ٤٥
[١١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٩٤
[١٢] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٠٠
[١٣] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ١٢٣
[١٤] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ٥٩

بەشی ٤

فریاکەوتنەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن هەروەها بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان



- نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن
- شەکرە
- نۆرەفێ و گەشکە
- وەستانی دڵ
- بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان
- ئامێری ئۆتۆماتیکی دەرەکی ڕێکخەری ڕیتمی دڵ

بەشی ٤ فریاکەوتنەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن هەروەها بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان
Cardiovascular emergencies and Cardiopulmonary Resuscitation(CPR)

نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن
Cardiovascular disease

- نەخۆشـــییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن، یەکێکە لە نەخۆشـــییە باو و مەترسیدارەکان کە دەبێتە هۆی مردن.
- بە پێشـــکەشـــکردنی فریاگوزاری ســـەرەتایی لەوانەیە چانســـی مردن کەمبکرێتەوە و ژیانی کەسەکە ڕزگاربکرێت.
- لەم بەشـەدا باسـی کۆمەڵێک لە نەخۆشـییە باوەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن دەکەین.

پەستانی خوێن Blood pressure ١

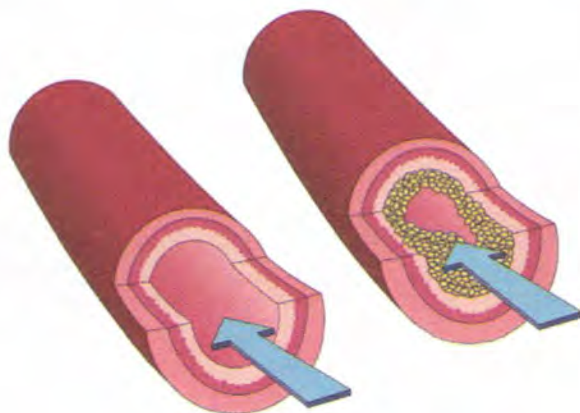
- پەســتانی خوێن بریتییە لەو زەبر و پەســتانەی کە خوێن دەیخاتە ســەر دیواری خوێنبەرەکان، کاتێک دڵ لێدەدات و پاڵ بە خوێنەوە دەنێت.
- پەسـتانی خوێن بە شـێوەیەکی سـروشـتی بەرز و نزمی دەکات، کاتێک کەســێک ڕاهێنانێک ئەنجام دەدات یاخود تووشـــی ترس و قەلەقی دەبێت ئەوا پەســـتانی خوێن بەرزدەبێتەوە، پاش نەمانی ڕاهێنان یاخود ترس و قەلەقییەکە بە شێوەیەکی ئاسایی پەستانی خوێن دادەبەزێت، بەڵام لە هەندێک کەســـدا بە بەردەوامی پەســـتانی خوێن بەرزە، ئەم بارودۆخەش پێیدەگوترێت **بەرزە پەستانی خوێن Hypertension**.
- دوای مـاوەیەک، بەرزە پەســـتـانی خوێن دەبێتە هۆی نـاڕێکی و تێکشکاندنی شانەکان لە سیستەمی دڵ و بۆرییەکانی خوێندا.

- بۆرییەکـانی خوێن ئەســتووردەبێـت و ســیفەتە لاســتیکییەکەی لەدەستدەدات، بەمەش دڵ تووشی گەورەبوون دەبێت.
- ئەم گۆڕانکارییانەش بەهۆی بەرزە پەســتانی خوێنەوە ئەگەر و چانسـی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی وەک **سەکتەی مێشک Stroke**، **جەڵتەی دڵ Heart attack**، هەروەها کێشەکانی گورچیلە و چاو زیاد دەکات.
- هەندێک جار بەرزە پەســتانی خوێن هیچ نیشـــانە و دەرکەوتەیەک لە کەسـەکەدا دەرناخات وە کەسـەکە هەسـت بە هیچ ناتەواوییەک ناکات، لە کاتێکدا پەســتانی خوێنی بەرزە، بۆیە بارودۆخی بەرزەپەســتانی خوێن پێیدەگوترێت **بکوژی بێدەنگ Silent killer** !
- ئەگەر تووشی کێشەکانی بەرزەپەستانی خوێن بوویت یاخود دڵنیانیت لە بارودۆخەکەت، ئەوا ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکی شارەزا و پسپۆڕدا بکە، چونکە خۆشــبەختانە بەرزەپەســتانی خوێن بە شــێوەیەکی ئاســان لە ڕێگەی چارەسەری دەرمان و گۆڕینی سیستەمی ژیانەوە کۆنتڕۆڵ دەکرێت.

٤

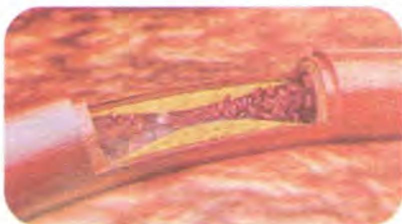
تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان Narrowing of the arteries

- خوێنبەرەکان ئەو بۆرییانەن کە خوێن دەگوازنەوە بۆ دوور لە دڵ.
- خوێنبەرەکان تووشی نەخۆشـی و کێشـە دەبن کاتێک چەوری لەناویاندا کەڵەکەدەبێت و لەســەر یەک دەنیشــێت، بەمەش ناوەوەی بۆرییەکان تووشی تەسکبوونەوە دەبێت.



سەکتەی مێشک لاپەڕە١٥٣
جەڵتەی دڵ لاپەڕە١٤٨

- بـارودۆخی نیشــتنی چەوری و تەســکبوونەوە لە خوێنبەرەکـانـدا پێیدەگوترێت **نەخۆشـــی ڕەقبوونی دەماری Atherosclerosis** وە لەو خوێنبەرەی کە ئۆکسجین و خۆراک دەدات بە دڵ پێیدەگوترێت **نەخۆشی خوێنبەری دڵ** Coronary artery disease.




- کاتێک خوێنبەرەکان تەســک دەبێتەوە، ئەوا بڕی پێداڕۆشــتنی خوێنیش کەم دەبێتەوە، بەمەش شـانەکان ئۆکسـجینی پێویسـتیان پێ ناگات، لە ئەنجامدا فرمانەکانیان تووشی کێشە و گرفت دەبێت.
- عادەتەن نیشـانەکانی نەخۆشـی ڕەقبوونی دەماری تاکو تەمەنی گەنجی یاخود پیری دەرناکەوێت لە کاتێکدا دەکرێت نەخۆشـــییەکە لە تەمەنی ساوایی و منداڵیدا تووشی کەسەکە ببێت!

شۆک (خورپە، صەدمە) Shock ؟

- شـۆک ناتەواوییە لە سـووڕی خوێندا دروسـت دەبێت کاتێک شـانەکانی لەش بە تایبەت **مێشک** خوێنی تێر ئۆکسجینی پێویستیان پێناگات.
- شــۆک مەترســیدارە، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی برینداری و هۆکار بۆ نەخۆشــیەکـانی دیکە، هەروەهـا لەوانەیە ببێتە هۆی دروســتکردنی هەڕەشــە و مەترسـی لەسـەر ژیانی قوربانییەکە چونکە مێشـک و دڵ خوێن و ئۆکسجینی پێویستیان پێناگات.
- ئازار و قەلەقی و ترس نابێتە هۆی تووشــبوون بە شــۆک، بەڵکوو بـارودۆخەکە خێرا و خراپتر دەکـات، بۆیە زۆر گرنگە قوربـانییەکە ئـارام بکرێتەوە.

- گەڕان بەشوێن زانیارییەکاندا دەمانگەیەنێت بە هۆکاری ڕوودانی شۆکەکە، هەندێک لە شۆکە ترسناکەکان لە ئەنجامی شەکرە، پەرکەم، نەخۆشی، ژەهراوی بوون یاخود ژەمی زیادەی دەرمانەوە ڕوودەدات.
- لە قوربانییەکەدا نیشانەکانی شۆک دەردەکەوێت وەک ڕەشبوون و تاریکبوونی ڕەنگی پێست لەم ناوچانەی لەشدا: لێوەکان، پووک، زمان، ژێر نینۆک، نەرمایی گوێ و پێڵوی خوارەوەی چاو.

هۆکارە باوەکانی شۆک	
هۆکارەکانی شۆک	**چۆن کێشە لە سووڕی خوێندا دروست دەکات**
خوێنبەربوون یاخود شکانی توند	خوێنی پێویست بەردەست نابێت بۆ پڕکردنی بۆرییەکانی خوێن
سووتانی توند	لەدەستدانی پلازما و شلەی لەش، خوێنی پێویست بەردەست نابێت بۆ پڕکردنی بۆرییەکانی خوێن
برینداری توند	لەدەستدانی خوێن و پلازمای خوێن، خوێنی پێویست بەردەست نابێت بۆ پڕکردنی بۆرییەکانی خوێن
سەکتەی دڵ	دڵ توانای نابێت بەباشی پاڵ بە خوێنەوە بنێت
برینداری دڕکەپەتک یاخود دەمارەکان	مێشک توانای کۆنترۆڵکردنی قەبارەی خوێن پێدانی نامێنێت، بۆیە شانەکان خوێنی پێویستیان پێناگات
حەساسێتی توند	کاردەکاتە سەر هەناسەدان و لێدانی دڵ...هتد

نیشانەکانی شۆک	
Symptoms نیشانە	Signs نیشانە
نائارامی	لە سەرەتادا زەردبوونی ڕەنگی پێست، دواتر گۆڕانی بۆ شین و خۆڵەمێشی
قەلەقی	شینبوونی لێو، شینبوونی پەنجەکان، شینبوونی ژێر نینۆک
سەرلێشێوان	ساردبوون و شێداربوونی پێست
نارێکی هەڵسوکەوتکردن	قووڵ بوونی هەناسەدان و نارێکی
ترس	گۆڕانی ئاستی بە ئاگایی
سەرگێژخواردن	لاوازبوون و خێرا لێدانی دڵ
تینوێتی	دەم وشکبوون

Symptoms نیشانە

ئەو شتانەیە کە قوربانییەکە هەستی پێدەکات

Signs نیشانە

ئەو شتانەیە کە لە قوربانییەکەدا دەردەکەوێت

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ شۆک First aid for shock

١- پێشــکەشــکردنی فریاگوزاری ســەرەتایی بۆ ئەو برین و نەخۆشــیانەی کە بووەتە هۆکاری دروستبوونی شۆکەکە.

٢- بەردەوام چاودێریکردن و دڵنیابوونەوە لە ژیانی قوربانییەکە.

٣- کەمکردنەوەی ئازاری قوربانییەکە بە پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو هۆکارەی کە شۆکەکەی دروست کردووە.

٤- لێکردنەوە و لابردنی جل و شــتە تەسکەکانی قوربانییەکە لە ناوچەی مل و سنگ و کەمەریدا.

٥- گەرم داپۆشــــینی قوربــانییەکە بەڵام نەک زۆر گەرمی بکەیتەوە، قوربانییەکە بە چاکەتێک (پاڵتاوێک) یاخود بەتانییەک یاخود هەرشــتێکی دیکە داپۆشە ئەگەر بەردەست بوو.

٦- ئەگەر قوربــانییەکە تینووی بوو، ئەوا لێوی تەڕ بکە، بەڵام بە هیچ شــێوەیەک خواردن و خواردنەوەی پێمەدە، بەڵام ئەگەر تیمە پزیشــکییەکان چەند کاتژمێرێک دواکەوتن ئەوا کەمێک ئاوی پێبدە.

٧- قوربـانییەکە لە بـاشــــترین شـــێوازدا دابنێ و چـاودێری بکە تـاکو تیمە تەندروستییەکان دەگەنە شوێنەکە.



شێوازی دانانی قوربانییەکە لە بارودۆخی شۆکدا

Position a causality in shock

لە بارودۆخی شـــۆکدا قوربانییەکە لە باشـــترین شـــێوازدا دابنێ، تاکو خێرا بارودۆخی باش ببێتەوە و هەســـت بە مورتاحی و ئاســـوودەیی بکات، ئەمەش بەپێی بارودۆخەکانی شۆک دەگۆڕێت لە قوربانییەکەدا.

نەبوونی برین لە سەر و بڕبڕەکاندا: بە ئاگایی تەواو No suspected head/spinal injury: fully conscious



- قوربانییەکە لەسەر پشت پاڵبخە و قاچی لە ئاستی دڵی بەرزتر بکەرەوە (٤٠پلە بەرزتر یاخود ٣٠سانتیمەتر) هەروەها شتێکی پیابدە، تاکو گەرمی لاشەی جێگیر بێتەوە بەڵام ئاگاداربە زۆر گەرمی نەکەیتەوە.

نەبوونی برین لە سەر و بڕبڕەکاندا: کەمتر لە بە ئاگایی تەواو No suspected head/spinal injury: less than fully conscious



- قوربانییەکە لەباری چاکبوونەوەدا Recovery position دابنێ و چاودێری بکە، ئەگەر ئاستی بە ئـاگـایی کەمبوویەوە ئەوا پشـــکنینی هەنـاســەدان و ســووڕی خوێنی بۆ بکە، پێویســـتە لەبـاری چـاکبوونەوەدا بەردەوام چاودێری بارودۆخی قوربانییەکە بکەیت.

بە ئاگایی لەگەڵ هەبوونی هەناسەدانی قورس یاخود ئازاری سنگ Conscious with a breathing emergency or chest pain



- ئەگەر قوربانییەکە بەئاگا بوو وە هەناســەدانی قورسـبوو هەروەها ئازاری سـنگی هەبوو، ئەوا قوربانییەکە لە شـێوازی نیوە دانیشـتندا Semi siting position دابنێ، یاخود هەر شــێوازێکی دیکە کە مورتاح و ئاسوودەیە.

برینداری لە سەر و بڕبڕەکاندا Suspected head/spinal injury

- ئەگەر برینداری لە ســەر و بڕبڕەکاندا هەبوو، ئەوا پشــتگیری و یارمەتی قوربـانییەکە بـدە، بە جێگیری لەو بارەی کە تیـایـدایە بیهێڵەوە هەروەها بەخێرایی پشکنینی ABCی بۆ ئەنجام بدە.

رێدان بە برین As injury permit



- لەوانەیە قوربـانییەکە لەبەر ئـازارەکەی رێگە نەدات تۆ بیخەیتە باشـترین شـێوازی دانانەوە، بۆیە هەوڵبـدە پشـتگیری سـەر و ملی قوربانییەکە بکە، ئەگەر پێویستی کرد تەکنیکی سـەر بۆ دواوە و چەناگە بۆ سـەرەوە head-tilt-chin-lift بەکاربهێنە بۆ کردنەوەی ڕێڕەوی هەوای قوربـانییەکە، هەمیشـە هەوڵبـدە قوربانییەکە ئاسوودەبێت کاتێک شێوازەکەی بۆ دەگۆڕیت.

بوورانەوە (بێهۆشبوون) Fainting ٢

- لەهۆشـخۆچوونی کاتییە بەهۆی کەمی گەیشـتنی خوێنی تێر ئۆکسـجین بۆ مێشک ڕوودەدات.
- بە شێوەیەکی گشتی بوورانەوە مەترسیدارنییە و پاش چەند خولەکێکی کەم کەسەکە بە ئاگا دێتەوە.



هۆکارەکانی بوورانەوە

١. ترس یاخود قەلەقی.
٢. نەمانی هەوای پاک.
٣. ئازاری توند.
٤. بینینی خوێن.
٥. کاریگەری نەزانراوی دەرمان.
٦. بێهێزی یاخود برسێتی.
٧. زۆر بەپێوە وەستان یاخود زۆر دانیشتن.
٨. گەرمابوونی زۆر.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بوورانەوە

١- دڵنیابوونەوە لەوەی قوربانییەکە هەوای پاکی پێدەگات، هەروەها لابردنی جل و شتە تەسکەکان لە مل و سنگ و کەمەریدا.

٢- کاتێک قوربانییەکە بەئاگاهاتەوە، وایلێبکە ئاسوودەبێت پاشان ڕێنمایی بکە ١٠ بۆ ١٥ خولەک پاڵبکەوێت، چاودێری هەناسەدان و باری بەئاگایی بکە.

- وادامەنێ قوربانییەکە تەنیا بوورانەوەیەکی ئاسایی هەیە مەگەر بەخێرایی هۆش بکاتەوە، بۆیە ئەگەر هاتوو بەخێرایی هۆشی نەهاتەوە ئەوا لەگەڵی بمێنەرەوە و چاودێری بکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.



- ئەگەر قوربانییەکەت بەجێ هێشت یاخود ڕۆشتیت بۆ یارمەتیدانی قوربانییەکی دیکە، ئەوا قوربانییەکە لەباری ژیانەوەدا Recovery position دابنێ.

هەستکردن بە بوورانەوە Impeding fainting

زۆر جار قوربانییەکە پێش ئەوەی ببوورێتەوە ئەم بارودۆخانەی تێدا دەردەکەوێت:

١. زەرد هەڵگەڕان (ڕەنگ پەڕین).

٢. ئارەق کردنەوە.

٣. هەستکردن بە نەخۆشی، هێڵنجدان، سەرەسوڕێ و سەرگێژبوون.



٤

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ هەستكردن بە بوورانەوە

First aid for an impeding fainting



١- پاڵخستنی قوربانییەكە لەسەر پشت و بەرزكردنەوەی قاچی بۆ سەرو ئاستی دڵ.

٢- دڵنیابوونەوە لە گەیشتنی هەوای پاک بە قوربانییەكە، دەرگا و پەنجەرەكان بكەرەوە.

٣- پۆشاک و شتە تەسكەكانی لێ بكەرەوە لە ناوچەی مل و سنگ و كەمەریدا.

٤- لەگەڵ قوربانییەكەدا بمێنەرەوە تاكو بەتەواوی هۆشی دێتەوە.

٤

كەمبوونی ئاستی بە ئاگایی

Decreased level of consciousness (LOC)

- لە بارودۆخی بە ئاگاییدا كەسەكە هەست بە شتەكانی دەوروبەری و ڕووداوەكان دەكات، لە نێوان بە ئاگایی و بێ ئاگایی تەواودا كۆمەڵێک ئاستی جیاواز هەیە.
- ئاستە جیاوازەكانیش بەهۆی كۆمەڵێک جۆری برینداری یاخود نەخۆشییەوە دروست دەبێت و دەبێتە هۆی گۆڕانی ئاستی بە ئاگایی وەک:

١. بارودۆخی فریاكەوتنی هەناسەدان.

٢. سەكتەی دڵ.

٣. برینداری سەر.

٤. ژەهراوی بوون.

٥. شۆک.

٦. ژەمی زیادەی دەرمان یاخود مادە كحولییەكان.

٧. بارودۆخە تەندروستییەكان وەک شەكرە، پەركەم.

- لە بارودۆخی نیوە بە ئاگایی Semi consciousness و بێ ئاگایدا Unconsciousness پێویستە قوربانییەکە لەسەر پشت پاڵبخرێت و فریاکەوتن و یارمەتی هەناسەدانی بۆ بکرێت، چونکە لەوانەیە زمان بگەڕێتەوە بۆ دواوە و بکەوێتە ناو قوڕگەوە، بەمەش ڕێڕەوی هەوا دادەخات و دەبێتە هۆی نەمانی هەناسەدان، هەروەها لەوانەیە لیک یاخود هەرشتێکی دیکە بگەڕێتەوە بۆ ناو قوڕگ و ببێتە هۆی کۆبوونەوە و گیرانی ڕێڕەوی هەوا بەمەش ئاڵوگۆڕی هەناسەدان پەکی دەکەوێت.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی بێ ئاگایی

First aid for unconsciousness

١- دەست بکە بە هەنگاوەکانی چارەسەری بارودۆخە لەناکاوەکان ESM، پێوانی بینینی دیمەنەکە جێبەجێ بکە، پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢** یاخود کەسێک ڕابسپێرە بەوکارە.

٢- جێبەجێکردنی پێوانی یەکەم.

٣- ئەگەر پێویستی کرد پێوانی دووەم جێبەجێ بکە.

٤- ئەگەر برینداری ڕێگەیدا، ئەوا قوربانییەکە لە شێوازی چاکبوونەوەدا Recovery position دابنێ.

٥. بەردەوامبە لە چاودێریکرنی قوربانییەکە.



- ئەگەر بەهۆی برینەکانەوە وا پێویستیکرد ڕوخساری قوربانییەکە بەرەو سەرەوە بێت، ئەوا لەم بارودۆخەدا بە بەردەوامی چاودێری هەناسەدانی قوربانییەکە بکە و ڕێڕەوی هەوای بە کراوەیی بهێڵەرەوە.
- جل و شتە تەسکەکانی ناوچەی مل و سنگ و کەمەری قوربانییەکە لابە و بەردەوامبە لە چاودێریکردنی، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

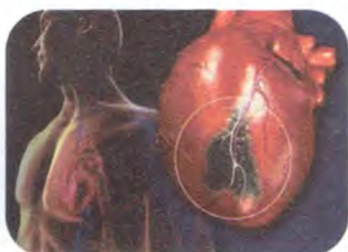
دڵەکوتە (وەناق، سنگە کوژێ) Angina [٤]



- دڵەکوتە کاتێک ڕوودەدات کە خوێن پێدان بە ماسولکەی دڵ سنووردار و کەم ببێت، بە هۆکارەکانی تەسکبوونەوە، تێکشکان، یاخود گیرانی خوێنبەرەکان.
- کاتێک دڵ بەقورسی یاخود بەخێرایی ئیش دەکات، پێویستی بە خوێنی زیاترە، بۆ نموونە کاتێک تۆ ڕاکردنێک ئەنجام دەدەیت ئەوا دڵ خوێنی پێویستی پێناگات ئەمەش دەبێتە هۆی ئازار و نارەحەتی لە سنگدا وە لەوانەیە بگوازرێتەوە بۆ مل، شەویلگە، شان و قۆڵەکان.
- دڵەکوتە، کات و ماوەی ئازارەکەی زۆر ناخایەنێت، ئەگەر کەسەکە پشویەک بدات یاخود دەرمان وەربگرێت ئەوا ئازارەکەی نامێنێت.

٤

جەڵتەی دڵ (سەکتەی دڵ، نۆرە دڵە) Heart attack [٥]



- جەڵتەی دڵ کاتێک ڕوودەدات کە شانەکانی ماسولکەی دڵ دەمرن، بەهۆی ئەوەی خوێن گەیشتن پێیان دەبڕێت واتە هیچ خوێنیان پێ ناگات.
- جەڵتەی دڵ بەتەواوی نیشانەکانی هاوشێوەی دڵەکوتەیە، بەڵام جەڵتەی دڵ ئازارەکەی بە پشودان و دەرمان نارِوات و کۆتایی نایەت.
- ئەگەر سەکتەی دڵ سیستەمی کارەبایی دڵی تێکشکاندبێت، یاخود ئەگەر بەشێکی زۆری ماسولکەی دڵ تووشبووبێت، ئەوا لەوانەیە دڵ بە تەواوەتی لە لێدان بوەستێت، ئەم بارودۆخەش پێیدەگوترێت وەستانی دڵ Cardiac arrest.

وەستانی دڵ Cardiac arrest لاپەڕە١٦٦

ئەو کەسانەی کە مەترسی تووشبوونیان زیاترە Risk factor

- ئەو کەسـانەی کە نەخۆشـییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێنیان هەیە، مەترسی تووشبوونیان زیاترە.
- هەنـدێک مەترسـی دەتوانرێت بگۆڕدرێت وە هەنـدێکیش نـاتوانرێت بگۆڕدریت وەک:

دەتوانرێت بگۆڕدرێت	ناتوانرێت بگۆڕدرێت
جگەرەکێشان	تەمەن
خواردنی خراپ	بۆماوەیی
ڕاهێنان نەکردن	ڕەگەز
پەستانی زۆر و قەلەقی	

٤

نیشانەکانی دڵەکوتە و جەڵتەی دڵ

Signs and Symptoms of angina and heart attack

- جەڵتەی دڵ، دەبێتە هۆی دروستبوونی شۆک بۆیە لەوانەیە ئەم نیشانانە بەشێکی زۆری یاخود هەمووی لە کەسەکەدا دەربکەوێت:

١. زەرد هەڵگەڕان و خۆڵەمێشی بوونی پێست.

٢. ئارەقکردنەوە، لاشەی قوربانییەکە سارد و شێدارە کاتێک دەستی لێدەدەیت.

٣. هەناسەدانی کورتە.

٤. پیشاندانی ئازار و نائارامی.

- ئازار و نائارامی لە بەشی سەرەوەی لاشەدایە، ئازارەکە لە بەشی سەرەوەی سک دەگوازرێتەوە بۆ شەویلگە و مل و شان و قۆڵ هەروەها قوربانییەکە هەست بەم شتانە دەکات:





١. قورسبوونی سنگ.

٢. توندی و پەستان لە سنگی دا.

٣. گوشین یاخود تێکشکانی سنگی.

٤. بەد هەرسی، هێڵنج یاخود ڕشانەوە.

٥. ئازاری شەویلگە.

٦. برینی کێماوی لە شان و قۆڵدا.

٤



- کۆمەڵێک نیشانەی دیکەش لە قوربانییەکەدا هەیە وەک :

١. ماندوێتی.

٢. قەلەقی.

٣. ئازار لە ناوەڕاستی پشتدا.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ دڵەکوتە و جەڵتەی دڵ

Firs aid for angina and heart attack ٦

١. جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، پاشان پێوانی یەکەمی دیمەنەکە هەروەها ئەم پرسیارانە لە قوربانییەکە بکە:

- دەتوانی پیشانم بدەیت کوێت ئێشێت؟
- تۆ پێشتر ئەم ئازارەت هەبووە؟
- تۆ بۆ ئەم ئازارەت دەرمانت هەیە؟

٢- پەیوەنـدی بە **فریـاکەوتنەوە١٢٢** بکە و ئـامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵی Defibrillator بۆ دابنێ ئەگەر بەردەست بوو.



٣- قوربانییەکە لە شێوازێکی ئارامدا دابنێ کە شێوازی نیوەدانیشتنن Semi siting position باشـترین شـێوازە بۆ ئەم بارودۆخە.



٤- ئەگەر قوربانییەکە بەئاگا بوو، یارمەتی بدە تاکو دەرمانی تایبەت بەم بارودۆخەی بخوات کە عـادەتەن **Nitroglycerine**ە، بەڵام گەر قـوربـانـیـیەکە دەرمـانـی تـایـبەتـمەنـدی نەبـوو، ئەوا دەرمـانـی **ئەسـپرین ASA** ی پێبـدە، بەمەرجێـک دڵـنیـابیـت لەوەی قـوربـانییەکە هیچ حەساسێتێکی بەم گرووپە دەرمانە نییە و دکتۆر ڕێگری لێنەکردووە کە بەکـاری بهێنێت! دوای دڵنیابوونەوە حەبێک یاخود دوو دانەی پێبـدە، چونکە ئەم جۆرە دەرمانانە ڕێگری لە مەین و کلۆت بوونی خوێن دەکات.



٥- ئەگەر قوربانییەکە بێ ئاگا بوو یاخود هەناسەدانی وەستا، ئەوا دەست بکە بە ئەنجامدانی CPR.

ئامێری AED لاپەڕە١٧٥
CPR لاپەڕە١٦٧

یارمەتیدان بە بەکارهێنانی نیترۆگلایسێرین

Helping with Nitroglycerin

- حەب یاخود ســـپرای **نیترۆگلایســـێرین** باوترین دەرمانە بۆ بارودۆخی تووشـــبوون بە ئازاری درێژخایەنی دڵەکوتە، لە بارودۆخە توندەکاندا قوربانییەکە لەوانەیە پێویســـتی بە یارمەتی تۆ بێت بۆ بەکارهێنان و وەرگرتنی دەرمانەکە.





- ســپرا یاخود حەبی نیترۆگلایســێرینەکە لەژێر زمانی قوربانییەکەدا دابنێ، نابێ قووتی بدات و قووت بدرێت.





- ئەگەر پێویستیکرد ئەوا دەتوانیت هەموو ٥ بۆ ١٠ خولەک جارێک ژەمی نیترۆگلایسێرینەکە بدەیت بە قوربانییەکە ئەوپەڕی تا سێ ژەم، تاکو ئازاری قوربانییەکە نامێنێت و بەرەو باشی دەڕوات.





سەکتە (جەڵتەی مێشک) Stroke ٧

- سەکتە کاتێک ڕوودەدات کە خوێن نەگات بە بەشێکی مێشک، چ بەهۆی گیرانی خوێنبەرەکانەوەبێت یاخود بەهۆی تەقینی بۆرییەکانی خوێن بێت لەناو مێشکدا.

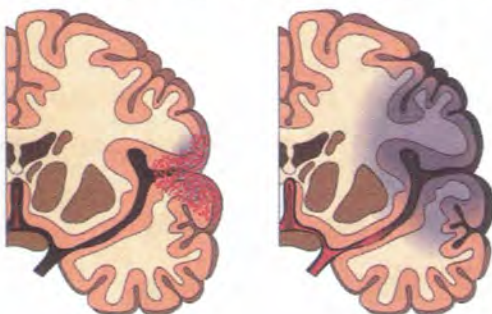


- سەکتە لەوانەیە ببێتە هۆی تێکشکاندنی مێشک، ئەمەش دەبێتە هۆی لە ئیش خستنی بەشێک لە فرمانەکانی لاشە، ئەوبەشەی لاشە کە لە ئیشدەکەوێت بەپێی ئەو بەشەی مێشک دەبێت کە تووشی سەکتەکە بووە!

سەکتەی گوازراوەی مێشک Transit ischemia attack TIA

- TIA نەڕۆشتنی خوێنە بە شێوەیەکی کاتی بۆ بەشێک لە مێشک.
- بە شێوەیەکی گشتی کاتەکەی کەم دەخایەنێت و شوێنەواری تێکشکان بەجێ ناهێڵێت بەڵام نیشانەکانی وەک سەکتە وایە.

- پزیشـــکەکان لە ئێســـتادا دەتوانن چارەســـەری گەڕانەوەی خوێن بۆ ماســـولکەی دڵ و مێشـــک بکەن، بۆیە زۆر گرنگە بەزووی پەیوەندی بکرێت بە **فریاکەوتنەوە ۱۲۲**، هەروەها بەزووی قوربانییەکە بگەیەنرێتە نەخۆشـــخانە، چونکە هەر دواکەوتنێک لەوانەیە ببێتە هۆی تێکشـــکانی بەشێک لە مێشک یاخود ببێتە هۆی تێکشکانی دڵ.



نیشانەکانی سەکتە Signs and Symptoms

لە وشەی FASTی ئینگلیزیدا کۆکراوەتەوە:

١. شۆڕبوونەوەی ڕوخسار Facial droop:

- بە قوربانییەکە بڵێ با پێبکەنێت، تێبینی بکە بزانە ئایا بەشێکی ڕوخساری دەجووڵێت و بەشەکەی دیکەی شۆڕبووەتەوە و جووڵەی نییە؟

٢. بەرزکردنەوەی قۆڵ Arm drift:

- بە قوربانییەکە بڵێ چاوی بنووقێنێت و هەردوو دەســـتی بەرزبکاتەوە، بەجۆرێک لەپی دەســـتی ڕووەو خوارەوە بێـت، پاشـــان تێبینی بکە قۆڵێکیان کەمتر بەرزدەبێتەو و دەجووڵێت بەراورد بە قۆڵەکەی دیکەی.

٣. قسەکردن Speech:

- داوا لە قوربانییەکە بکە ئەو دەستەواژانە دووبارە بکاتەوە کە تۆ پێیدەڵێت وەک: ئاسمان شینە، سەهۆڵ ساردە...هتد، تێبینی بکە قوربانییەکە وشەکان لێکدەدات و هەڵە دەیڵێت و ناتوانێت بەباشی دووبارەیان بکاتەوە و قسەبکات.

٤. کات Time:

- هەر کاتێک ئەو نیشانانە لە قوربانییەکەدا دەرکەوت، ئەوا دەستبەجێ پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە ١٢٢**.



٤

هەندێک نیشانەی دیکەی سەکتە:

- نارێکی لە بینیندا
- لەهۆشخۆچوونی لەناکاو
- سەرگێژخواردن
- سەرئێشە
- لەدەستدانی هاوسەنگی

زۆر گرنگە کەسی فریاگوزار نیشانەکانی سەکتە و سەرخۆشی و مەستبوون تێکەڵ نەکات!

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سەکتە و سەکتەی گوازراوە

First aid for Stroke and TIA



١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە دواتر پێوانی یەکەم، پاشـــان پشـــکنینی FASTی بۆ ئەنجام بدە.

٢- پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢**.

٣- قوربانییەکە لە شـــێوازێکی ئاســـوودە دابنێ، واتە لە نیوەدانیشتندا Semi siting position.





٤- هیچ شـــتێکی لە ڕێگەی دەمەوە پێمەدە بەتایبەت دەرمانی **ئەسپرین ASP**!

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنی ڕووداوەکە.

- ئەگەر قوربانییەکە بێ ئاگا بوو، ئەوا لە شـــێوازی باری چاکبوونەوەدا Recovery positionدایبنێ، ئەگەر قوربانییەکە تووشـــی ئیفلیجی و لەکارکەوتن بووبوو، ئەوا بەشـــە ئیفلیجییەکەی لەســـەرەوە دابنێ تاکو شانە و دەمارەکانی بەشە ئیفلیجییەکە زیاتر تووشی تێکشکان نەبێت!



شەکرە Diabetes ^

- شـــەکرە حاڵەتێکە تێیدا ئەنســـۆلینی پێویســـت لە خوێندا نییە، یاخود ئەنســـۆلینی پێویســـت لە خوێندا هەیە، بەڵام خانەکان ناتوانن وەک پێویست وەریبگرن و بەکاریبهێنن.
- ئەنسۆلین هۆرمۆنێکە لەلایەن پەنکریاسـەوە بەرهەمدەهێنرێت و ڕێژەی گلوکۆز لە خوێندا ڕێکدەخات.



- لە بارودۆخی شـــەکرەدا، شـــەکر لەناو خوێندا ڕێژەکەی بەرزدەبێتەوە و خانەکان وزەی پێویســـتیان پێناگات یاخود ڕێژەی شـــەکری خوێن بە شـێوازێکی نا ئاسـایی کەم دەکات و دەبێتە هۆی دابەزینی شـەکری ناو خوێن.
- ئەو کەسانەی کێشەی شەکرەیان هەیە لەوانەیە دەرمان وەربگرن یاخود پارێزی خواردن بکەن یان لەڕێگەی وەرزشەوە وزەکەیان سەرف بکەن.
- بارودۆخی فریاکەوتنی شـەکرە دروســت دەبێت، کاتێک ئەنســۆلین لە خوێندا زۆر زیاد بکات یاخود زۆر کەم بکات.
- **بەرزبوونەوەی شـەکرە Hyperglycemia:** شـەکری زۆر هەیە لە خوێندا بەڵام ئەنسۆلینی پێویست بوونی نییە.
- **دابەزینی شـەکرە Hypoglycemia:** شـەکری پێویســت نییە لە خوێندا بەڵام لەوانەیە ئەنسۆلین زۆر و زیاد لە پێویستبێت.

هۆکار و نیشانەکانی شەکرە		
	دابەزینی شەکرە (پێویستی بە شەکرە)	بەرزبوونەوەی شەکرە (پێویستی بە ئەنسۆلینە)
کاتی تەشەنەکردن	بەخێرایی و لە کاتێکی کەمدا تەشەنە دەکات	لە ماوەی چەند سەعاتێک یاخود چەند ڕۆژێک تەشەنەدەکات
هۆکارەکانی	• وەرگرتنی بڕێکی زۆر لە ئەنسۆلین یاخود خواردنی بڕێکی زۆر لە دەرمانی دابەزاندنی شەکرە • نەخواردنی ژەمی پێویست • ڕاهێنانکردن و ماندوبوونی زۆر و لەڕادەبەدەر	• وەرنەگرتنی بڕی پێویست لە ئەنسۆلین یاخود نەخواردنی بڕی پێویست لە دەرمانی دابەزاندنی شەکرە • خواردن بەڕێژەی زۆر و ناپێویست • وەرزش نەکردن و نە جووڵان
لێدانی دڵ	بەهێز و خێرا	لاواز و خێرا
هەناسەدان	تەنک	قووڵ و هێواش
بارودۆخی پێست	ئارەقکردنەوە، زەرد هەڵگەڕان و ساردبوونی پێست	سووربوون، وشکبوون و گەرمبوون
ئاستی هۆش و بە ئاگایی	لە گێژبوونەوە بۆ بێ ئاگایی	خەواڵوو، بەرەو بێ ئاگاچوون
کۆمەڵێک نیشانەی دیکە	• سەرئێشە • سەرلێشێوان، زوو هەڵچوون و توڕەبوون • لەرزینی زۆری لاشە • ناڕەحەتی لە قسەکردندا	• تینوویەتی، پاشان هێڵنج و ڕشانەوە • بەردەوام یاخود زۆر میزکردن

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بەرزبوونەوەی شەکرە

First aid for hyperglycemia

• ئامانج لە فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی شەکرە ئەوەیە، قوربانییەکە حاڵی خراپتر نەبێت تاکو دەرمانی پێویست وەردەگرێت یاخود دەگەیەنرێتە شوێنی چارەسەرکردن.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢- ئەگەر قوربانییەکە بۆ بارودۆخەکەی دەرمانی هەبوو، ئەوا یارمەتی پێشکەش بکە لە خواردن یاخود بەکارهێنانیدا.

٣- قوربانییەکە ناچاربکە ئاوێکی زۆر بخواتەوە.

٤- ئەگەر بارودۆخی قوربانییەکە بەرەو خراپی ڕۆشت یاخود یەکەم جاربوو تووشی ئەو بارودۆخە ببێت ئەوا بیگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ دابەزینی شەکرە

First aid for hypoglycemia

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢- ئەگەر قوربانییەکە بەئاگا بوو، پرسیاری لێ بکە دەربارەی بارودۆخەکە.

٣- ئەو کەسانەی کە تووشی بارودۆخی دابەزینی شەکر دەبن، ئەوا بەزۆری **حەبی گلوکۆزیان** پێیە، بۆیە یارمەتی قوربانییەکەبدە لە خواردنی حەبەکە ئەگەر توانای قووتدانی هەبوو، پاش ١٠ خولەک ئەگەر نیشانەکانی بەرەو باش بوون نەڕۆشتن، ئەوا دەتوانیت حەبێکی دیکەی پێبدەیت.

تێبینی: ئەگەر ئامێری پێوانەکردنی شەکرەی لێ نەبوو وە دڵنیانەبوویت ئایا کەسەکە شەکرەی بەرزە یاخود نزمە، ئەوا پەرداخێک شەکراوی پێبدە، چونکە ئەگەر شەکرەی نزمبێت باشدەبێت، ئەگەر بەرزیشبێت ئەوا بەو بڕە کەمە مەترسییەکی گەورەی پێناگات، پاشان بەزووی کەسەکە بگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن تاکو دڵنیا ببیتەوە لە بارودۆخی.

٤- ئەگەر حەبی گلوکۆز بەردەسـت نەبوو، ئەوا دەتوانرێت لەجیاتی ئەوە خواردن و خواردنەوەی شـیرین یاخود هەر سـەرچاوەیەکی دیکەی شـیرینی بدەیت بە قوربانییەکە.

٥- بەردەوامبە لەچاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو دۆخی بەرەو باشی دەڕوات.

نۆرەفێ و گەشکە Seizures and Convulsions ٩

- **نۆرەفێ Seizure** بارودۆخێکە بەهۆی نارێکی چالاکی کارەبایی مێشکەوە ڕوودەدات.
- لە بارودۆخی **بەشەکی نۆرەفێدا Partial seizure** تەنیا بەشێکی مێشک تووشـی کێشـە دەبێت، کەسـەکە لەوانەیە هەسـت بە مێلوورەکردن و فرەفرِ بکات لە بەشێکی لاشەیدا.
- هەروەها لە بارودۆخی **نۆرەفێی گشتیدا Generalized seizure** هەموو مێشـک تووشـی کێشـەدەبێت و کەسـەکە بێ ئاگادەبێت، هەروەها لەوانەیە تووشی **گەشکە Convulsion** ببێت.


Partial seizure


Generalized seizure

- **گەشکە Convulsion** بارودۆخی نائاسایی گرژبوونی ماسولکەکانی لەشە یاخود گرژبوونی توند و ترسـناکی ماسـولکەکانی لەشـە کە کەسـەکە ناتوانێت کۆنترۆڵی بکات.
- **پەرکەم Epilepsy** نارێکی درێژخایەنە و دووبارەبووەوەیە لە سیسـتەمی دەماردا کە زۆر جار بە **نۆرەفێ Seizure** دەناسـرێت، زۆرێک لە خەڵکی لەگەڵ هەبوونی کێشـەکانی **پەرکەم Epilepsy** وەک **نۆرەفێ Seizure** عیلاج و دەرمان بەکاردەهێنن بۆ کۆنترۆڵکردنی بارودۆخەکەیان.
- پەرکەم حـاڵەتێکی درێژخـایەن و دووبـارە بووەوەیە، بەڵام نۆرەفێ و گەشکە مەرج نییە درێژخایەن و دووبارەبووەوەبێت.

- هەندێ هۆکاری دیکەی نۆرەفێ Seizure:

١. برینداری سەر یاخود مێشک یاخود بەرکەوتنی سەر بە زەبرێک.



٢. سەکتەی مێشک Stroke.

٣. نەخۆشییەکانی مێشک.

٤. ژەمی زیادەی دەرمان.

٥. تای زۆر بەرز لە منداڵ و مەلۆتکەدا.

- لە بارودۆخی نەخۆشی پەرکەمدا Epilepsy کەسەکە لەوانەیە بزانێت کە نۆرەفێ Seizure ڕوودەدات بەهۆی هەستکردنێکی کاتی کورتخایەنەوە کە لەجەســـتەیدا ڕوودەدات و پێیدەگوترێت **Aura**، Auraش لەوانەیە وڕێنەکردنی دەنگی یان بۆنکردن بێت یاخود کەســـەکە هەســـت بە جووڵەی لاشـــەی دەکات، ئەم بارودۆخانەش بەزۆری پێش ڕوودانی نۆرەفێکە دەردەکەوێت.

- بە شێوەیەکی گشتی نۆرەفێ Seizure **دوو قۆناغە**:

١- **قۆناغی توند Tonic phase:** لەم قۆناغەدا لەناکاو کەســـەکە بێ ئاگا دەبێت و دەکەوێتە سەر زەوی، کەسەکە لاشەی بەرەو ڕەقبوون دەڕوات و حاڵەتەکە بۆ ماوەی چەند خولەکێک بەردەوام دەبێت، هەروەها لەو ماوەیەدا لەوانەیە ڕەنگی دەموچاو و ملی بۆ شین بگۆڕێت.

٢- **قۆناغی لەرزین Clonic phase:** لەم قۆناغەدا گەشـکە Convulsion ڕوودەدات واتە لەرزینی نا ئاسای جەستە، هەروەها هەناسەدان تووشی ژاوەژا و خیزەخیز دەبێـت و لیکێکی چەور لە چواردەوری دەمی کەسەکە دێـتەدەرەوە و کـۆدەبـێـتەوە، هەروەها لەوانەیە کەســەکە ددانی جیڕبکاتەوە و توندی بکات لەیەک و ددانی بهاڕێت!





- بە شێوەیەکی گشتی نۆرەفێ Seizure زۆر لەناکاو و کتوپڕ ڕوودەدات، بەڵام مەگەر بە دەگمەن ڕووبدات ئەگەرنا چەند خولەکێک زیاتر تێناپەڕێنێت و کەسەکە بارودۆخی ئاسایی دەبێتەوە.
- کاتێک نۆرەفێ Seizure تەواودەبێت کەسەکە بە شێوەیەکی ئاسایی و پلە بە پلە ماسولکەکانی خاو دەبێتەوە و هۆشی دێتەوە، دوای نۆرەفێ کەسەکە لەوانەیە بیری نەبێت چی ڕووی داوە، هەروەها لەوانەیە کەسەکە تووشی گێژبوون و سەرگێژ خواردن ببێت و هەست بە شەکەتی و خەوهاتن بکات و بچێتە خەوێکی قووڵەوە.



٤

نیشانە گشتییەکانی نۆرەفێ

Signs and Symptoms of seizure

١- لەناکاو هاوارکردن و ڕەقبوونی لاشە و بێ ئاگا بوون، ئەمەش دەبێتە هۆی بەربوونەوە و کەوتنی کەسەکە بۆ سەر زەوی.

٢- دەنگی ژاوەژاوی هەناسەدان، هەبوونی لیکی چەور لەچواردەوری دەمدا.

٣- لەرزینی نائاسایی و توندی لاشە.

٤- لەوانەیە قوربانییەکە بۆ چەند خولەکێک هەناسەدانی بوەستێت یاخود نارێک ببێت، بەمەش ڕەنگی دەگۆڕێت و شین دەبێتەوە.

٥- لەدەستدانی توانای کۆنترۆڵکردنی جووڵەی میزڵدان و ڕیخۆڵەکان.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ نۆرەفێ یاخود گەشکە

First aid for a seizure or convulsion

- ئامانج لە فریاگوزاری سەرەتایی بۆ نۆرەفێ ئەوەیە، قوربانییەکە بپارێزرێت لە تووشبوون بە برین و برینداری لە ماوەی ڕوودانی نۆرەفێکەدا، هەوەها لە بارودۆخی بێ ئاگایی قوربانییەکەدا ڕێڕەوی هەوای بە کراوەیی و بە پاکی بهێڵدرێتەوە و ڕێگری بکرێت لە گیرانی.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، دڵنیابە لەوەی ئایا شـــوێنەکە سـەلامەتە، ڕێڕەوی هەوا بە کراوەیی و بە پاکی بهێڵەرەوە و شـوێنەکە لەو شـــتانە پاک بکەرەوە کە دەبێتە هۆی دروســـت کردنی کێشـــە و برینـداری بۆ قوربـانییەکە، هەروەهـا لەبەر پـاراســـتنی تـایبەتمەنـدێتی قوربانییەکە مەهێڵە تەماشاکەر سەیربکات!

- لە ماوەی نۆرەفێدا During seizure

١- هەوڵمەدە قوربـانییەکە بگریـت و لەجووڵەی بخەیـت! بەڵکوو ئەو شتانەی لێ دووربخەرەوە کە دەبێتە هۆی برینداربوونی.

٢- بەوریاییەوە جل و شـــتە تەســـکەکانی لاببە بەتایبەت ئەوانەی لە ناوچەی ملیدایە.

٣- شتێکی نەرم لەژێر سەریدا دابنێ، تاکو سەری ئازار و زیانی پێنەگات.

٤- هەوڵمەدە هیچ شـــتێـک بخەیتە نـاودەم و نێوان ددانەکـانی یـاخود بتەوێـت زمـانی بگریـت، بەڵکوو وازی لێ بهێنە و دوای تەواوبوونی نۆرەفێکە پێوانی یەکەم ئەنجام بدە.

٥- ئەو قوربـانییـانەی کە بێ ئـاگـان، لەبـاری چـاکبوونەوەدا Recovery position دایانبنێ، هەروەها هەر شـلەیەک کە لە دەم و لووتییەوە هاتە دەرەوە پاکی بکەرەوە.

٦- پێوانی دووەم ئەنجـام بـدە، ئەگەر قوربـانییەکە بەهۆی نۆرەفێکەوە تووشـــی برینداری بووبوو، ئەوا فریاگوزاری ســـەرەتایی بۆ برینەکانی ئەنجام بدە.

٧- بەردەوامبە لە چـاودێریکردنی قوربـانییەکە، هەروەهـا پشـــکنینی هەناسەدانی بۆ بکە و بەگەرمی بهێڵەرەوە، ڕێگەیبدە پشووبدات.

٨- لە ماوەی نۆرەفێکەدا یاخود ڕاستەوخۆ دوای نۆرەفێکە هیچ شلەیەک بە قوربانییەکە مەدە، چونکە ئەگەری هەیە قوربانییەکە بڕشـێتەوە یاخود بپەڕێتە قوڕگی و ڕێڕەوی هەوای دابخات.



پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
باری چاکبوونەوە Recovery position لاپەڕە٧٠

- پەیوەندی بکە بە تیمی پزیشکییەوە ئەگەر ئەم بارودۆخانە هەبوون :Call for medical help if

١- ئەگەر قوربانییەکە دوای زیاتر لە **٥ خولەک** بە ئاگا نەهاتەوە، یاخود لەماوەی چەند خولەکێکی کەمدا جارێکی تر تووشی نۆرەفێ بووەوە.

٢- ئەگەر قوربانییەکە جاری یەکەمی بێت تووشـــی نۆرەفێ بووبێت، یاخود هۆکاری نۆرەفێکە نەزانراوبوو.

فریاکەوتن بۆ حاڵەتی تا لە مەلۆتکە (ساوا) و منداڵدا

Fever emergency in an infant or child

- خێرا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ **٤٠ پلەی ســـیلیزی (١٠٤ پلەی فەهرەنایت)** یاخود بەرزتر، دەبێتە هۆی ڕوودانی **گەشـــکە Convulsion (Febrile seizure)** لە مەلۆتکە و منداڵدا.
- پێویســـتە فریاکەوتن ئەنجام بدرێت، ئەگەر پلەی گەرمی وەرگیراو بەم جۆرە بوو:

١. بۆ مەلۆتکە **٣٨ پلەی سیلیزی (١٠٠.٥ پلەی فەهرەنایت)** یاخود بەرزتربوو

٢. بۆ منداڵ **٤٠ پلەی سیلیزی (١٠٠.٥ پلەی فەهرەنایت)** یاخود بەرزتربوو.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی فریاکەوتنی تا لە مەلۆتکە یاخود منداڵدا First aid for a fever emergency in an infant or child

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، پاشان پێوانی یەکەم.

٢- بەخێرای پەیوەندی بکە بە پزیشکەوە و شوێن ڕێنماییەکانی بکەوە، ئەگەر پزیشـک بەردەسـت نەبوو ئەوا دەرمانی **پاراسـیتامۆڵ Paracetamol** یاخود **ئـایبۆپرۆفین Ibuprofen**ی پێبدە بەپێی ئەو ژەمەی کە لەســـەر ڕەچەتەکە دیاری کراوە، ئەم دەرمانانە پلەی گەرمی لەشـــی منداڵەکە دادەبەزێنن و جێگیری دەکەن.

تێبینی: ڕەچەتە مەبەستمان ئەو پارچە کاغەزەیە کە بە دەرمانەکەوە لکێنراوە یاخود لەناو پاکەتی دەرمانەکەدایە، سەرجەم زانیارییەکانی دەرمانەکەی تێدا نووسراوە.

٣- ئەگەر منداڵەکە هۆشی هەبوو، هەوڵبدە ئاو بخواتەوە و ئاوی پێبدە.

٤- ئەگەر پلەی گەرمی منداڵەکە دانەبەزی، ئەوا لە ڕێگەی ئیسفنجێکەوە بە ئاوی شلەتێن بۆ ماوەی ٢٠ **خولەک** لاشەی منداڵەکە ساردبکەرەوە، بەم هەنگاوە پلەی گەرمی لەشی دادەبەزێت، پاشان ئەگەر لاشەی تەڕبوو ئەوا وازی لێ بهێنە با هەوا وشکی بکاتەوە.



٥- پاشان جلی وشک بکەرە بەر منداڵەکە بەڵام با جلی زۆر گەرم نەبێت، بەردەوامبە لە چاودێریکردنی منداڵەکە و کردارەکان ٣ **بۆ ٥** جار دووبارە بکەرەوە ئەگەر پێویست بوو تاکو تیمی پزیشکی بەردەست دەبێت.

٦- ئەگەر منداڵەکە تووشی گەشکە convulsion بوو:

- منداڵەکە مەگرە و لە جووڵە مەیوەستێنە، بەڵکوو بیپارێزە لەو شتانەی کە دەبێتە هۆی زیان پێ گەیاندن و برینداربوونی.
- جل و پۆشاکە تەسکەکانی لە ناوچەی مل و سنگیدا لاببە.

٧- کاتێک گەشکەکە وەستا پێوانی یەکەم ئەنجام بدە.

٨- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی منداڵەکە، ئەگەر کرا لە باری چاکبوونەوەدا Recovery position داینێ.

- ئاوی سارد بەکارمەهێنە بۆ ساردکردنەوەی منداڵەکە، چونکە لەوانەیە کێشەی مەترسیدارتر دروستبکات، بۆیە تەنیا ئاوی شلەتێن بەکاربهێنە.

تێبینی:

١- ئەگەر بارودۆخەکە توندبوو، ئەوا دەتوانیت بە پارچەپەڕۆیەکی تەڕکراو بە ئەلکحول منداڵەکە فێنک بکەیتەوە.

٢- هەرگیزنابێت پەڕۆی تەڕ لەسەر لاشەی منداڵەکە بەجێبهێڵدرێت!

٣- بۆ فێنککردنەوە لەبنی پێوە دەستپێبکە، تەنانەت ئەگەر منداڵەکە پەلەکانیشی ساردبوو، پاشان دەست و دواتر دەموچاو فێنکبکەرەوە، چونکە ڕاستەوخۆ فێنککردنەوەی دەموچاو دەبێتە هۆی ڕاپەڕاندنی مێشکی منداڵەکە بەمەش لەوانەیە مەترسی دروستکردنی گەشکەی لێ بکەوێتەوە.

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
باری چاکبوونەوە Recovery position لاپەڕە٧٠

وەستانی دڵ Cardiac arrest [10]

- وەستانی دڵ، واتە بەتەواوەتی وەستان و لە لێدان کەوتنی دڵ، ئەمەش دەبێتە هۆی نەگەیشتنی خوێن بە مێشک هەروەها قوربانییەکە بەرەو بێ کاردانەوەی تەواو دەڕوات و هەناسەدانیشی دەوەستێت.
- لەڕووی پزیشکییەوە، وەستانی دڵ واتە قوربانییەکە مردووە بەڵام ئەگەر CPR و ئامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵ Defibrillatorی بەخێرایی بۆ دابنرێت، ئەوا دەبێتە هەلێک بۆ گەڕاندنەوەی لێدانی دڵ بە شێوەیەکی ئاسایی بۆ قوربانییەکە.





هۆکارە باوەکانی وەستانی دڵ
Common cause of cardiac arrest

١. سەکتەی دڵ
٢. برینداری قورس
٣. کارەباگرتن
٤. ژەمی زیادەی دەرمان
٥. خنکان لە ئاودا یاخود خنکان لە بێ هەوایدا

تێبینی: لە بارودۆخی وەستانی دڵدا ئەم چارەسەرانە بەکاردەهێنرێت کە لە وشەی ئینگلیزی **MONA**دا کۆکراوەتەوە:

١- **M** دەرمانی مۆرفین Morphine وەک ئازارشکێن.

٢- **O** دانانی ئۆکسجین Oxygen بۆ قوربانییەکە.

٣- **N** دەرمانی نیترۆگلایسێرین Nitroglycerin بۆ فراوانکردنی بۆرییە خوێنەکان.

٤- **A** دەرمانی ئەسپرین Aspirin بۆ ڕوونکردنەوەی خوێن.

ئامێری AED لاپەڕە١٧٥
CPR لاپەڕە١٦٧

بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان

Cardiopulmonary resuscitation CPR [١١]

- CPR هەناسەدانی دەستکرد و سووڕی خوێنی دەستکردە.
- هەناسەدانی دەستکرد پێدانی ئۆکسجینە بە سییەکان، هەروەها سووڕی خوێنی دەستکردیش دەبێتە هۆی گەیشتنی خوێنی پێویست بۆ لاشە بەتایبەت مێشک.



- مەبەست لە ئەنجامدانی CPR گەیاندنی خوێنی تێرئۆکسجینی پێویستە بۆ لاشە بەتایبەت مێشک، تاکو ببێتە هۆی دواخستنی تێکشکانی مێشک و ئەندامەکانی دیکەی جەستە، تاکو دڵ جارێکی دیکە دەکەوێتەوە لێدان یاخود تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان بۆ قوربانی پێگەیشتوو

CPR for adult causality

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە.

٢- هەڵسەنگاندن بۆ باری کاردانەوە و هۆشی قوربانییەکە ئەنجام بدە.

٣- ئەگەر قوربانییەکە کاردانەوەی نەبوو هەروەها بێ ئاگا بوو، ئەوا بەزووی پەیوەندی بە **فریاکەوتنەوە١٢٢** بکە و مۆبایلەکەت لەسەر سەماعە خاریجی (دەنگی دەرەکی، دەنگی بەرز) دابنێ، یاخود کەسێک ڕابسپێرە بۆ پەیوەندیکردن، هەروەها بەخێرایی ئامێری ڕێکخەر ڕیتمی دڵ AEDی بۆ دابنێ ئەگەر بەردەست بوو.



پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد

٤. پێوانی یەکەم ئەنجام بدە ABC:

- بۆری هەوای بکەرەوە.
- پشکنینی هەناسەدان و لێدانی دڵی بۆ بکە لە ماوەی ٥ چرکە تا ئەوپەڕی ١٠ چرکەدا.




٥- ئەگەر قوربانییەکە هەناسەدان و لێدانی دڵی نەبوو یاخود هەناسەدانی قورس بوو، ئەوا دەستەکانت بکە بەناو یەکدا و لە ناوەڕاستی سەرەوەی سنگی قوربانییەکەدا دایبنێ، با شانەکانت ڕاستەوخۆ پەستان و کێشیان لەسەر دەستت بێت، هەروەها ئانیشکت قوفڵ بکە، بەجۆرێک نابێت قۆڵەکانت هیچ جۆرە نووشتانەوەیەکیان تێدا دروست ببێت.

٦- ٣٠ شێلانی بەخێرایی و بەقورسی بۆ ئەنجام بدە.

- لەپی دەستت لەسەر ئێسقانی سنگی قوربانییەکە دابنێ و بەرێکی پەستان بکە بۆ ناواوە بە قووڵای ٥ بۆ ٦ **سم.**




تێبینی: ئەگەر کرا لای ڕاستی قوربانییەکەوە دابنیشە و بکەوەرە سەر چۆک، تاکو هێزی پەنجەکانت بەر ماسولکەی دڵی بکەوێت.

- دوای هەر پەستان کردنێک بۆ ناوەوە، بەتەواوی کێشت لابەە لەسەر سنگی قوربانییەکە، تاکو بەتەواوی سنگی بگەڕێتەوە شوێنی ئاسایی خۆی.
- لە شێلان بەردەوامبە، بەجۆرێک لە یەک خولەکدا ١٠٠ بۆ ١٢٠ شێلانی بۆ بکەیت، بە دەنگی بەرز شـــێلانەکان بژمێرە بۆ ئەوەی ژمارەکانت لێ تێک نەچێت، هەروەها ڕیتمی هەناســەدانیشــت تێک ناچێت و بەڕێکی دەمێنێتەوە.

٧- ڕێڕەوی هەوای قوربـانییەکە بە تەکنیکی ســەر بۆ دواوە و چەنـاگە بۆ سەرەوە head-tilt-chin-lift بکەرەوە.



٨- قوربانییەکە لەســەر پشــت پاڵبخە و ئامێری هەناســەدانی بۆ دابنێ ئەگەر بەردەست بوو یاخود خۆت دەم بۆ دەم ٢ جار هەناسەی پێبدە، پێویستە بۆ قوربانی پێگەیشتوو بۆهەر هەناسەدانێک ١ چرکە بخایەنێت بەجۆرێک سنگی قوربانییەکە پڕببێت لەهەواو و بەرز ببێتەوە و ببینرێت کاتێک بەرزدەبێتەوە.



٩- بەردەوامبە لە CPR تاکو ئامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵ AED دەگات بە دەستت یاخود تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

- ١ سووڕ واتە ٣٠ شێلان و ٢ هەناسە پێدان.

تێبینی: بۆ تێگەیشتنی زیاتر و ئەنجامدانی CPR بە هەبوونی ٢ ڕزگارکەر Rescuer تەماشای بەشی ٨ بکە و زانیارییەکانی CPR بخوێنەرەوە.

هەناسەدانی قورس Agonal breathing

- بارودۆخی هەناسەدانی قورس بارێکی نائاسایی هەناسەدانە، بەهۆی کاردانەوەی قەدی مێشکەوە دروست دەبێت و دەبێتە هۆی دروست کردنی هەناسەبڕکێ و هەناسەدان بە شێوەیەکی نارێک، ئەمەش دەکرێت لەگەڵ بارودۆخی وەستانی دڵدا ڕووبدات و کەسی تەماشاکەر واتێبگات قوربانییەکە هەناسەدانی هەیە و ئاساییە.
- لە بارودۆخی هەبوونی هەناسەدانی قورسدا پێویستە قوربانییەکە بەجۆرێک مامەڵە و چارەسەری بۆ بکرێت وەک چۆن چارەسەری قوربانییەک دەکرێت کە کرداری هەناسەدانی نییە!

بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان بۆ قوربانی منداڵ

CPR for child casualty

١. جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە.

٢. هەڵسەنگاندن بۆ باری کاردانەوە و هۆشی قوربانییەکە بکە.

٣. ئەگەر قوربانییەکە کاردانەوەی نەبوو وە بێ ئاگا بوو، ئەوا بەزووی پەیوەندی بکە بە **فریاکەوتنەوە١٢٢** و مۆبایلەکەت لەسەر دەنگی دەرەکی دابنێ، یاخود کەسێک ڕاسپێرە بۆ پەیوەندی کردن هەروەها ئامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵ AEDی بۆ دابنێ ئەگەر بەردەست بوو.

- ئەگەر کەسی لێ نەبوو هاوکاریت بکات و مۆبایلیش بەردەست نەبوو ئەوا ٥ سووڕی CPR بۆ قوربانییە منداڵەکە بکە، واتە ٢ خولەک پاشان ئەگەر گونجا منداڵەکە هەڵبگرە و بیبە بۆ شوێنی چارەسەرکردن.

٤. پێوانی یەکەم ئەنجام بدە ABC:



- ڕێڕەوی هەوای بکەرەوە.
- پشکنینی هەناسەدان و لێدانی دڵی بۆ بکە لە ماوەی ٥ چرکە بۆ ئەوپەڕی ١٠ چرکە.

٥- ئەگەر قوربانییەکە هەناسەدان و لێدانی دڵی نەبوو یاخود هەناسەدانی قورس بوو، ئەوا دەستەکانت بکە بەناویەکدا و لە ناوەڕاستی سەرەوەی سنگی قوربانییەکەدا دایبنێ، شانەکانت باڕاستەوخۆ پەستان و کێشیان لەسەر دەستت بێت وە ئانیشکت قوفڵ بکە بەجۆرێک قۆڵەکانت هیچ نوشتانەوەیەکیان تێدا دروست نەبێت، دەتوانیت یەک دەستت یاخود هەردوو دەستت بەکاربهێنیت، ئەمەش بەپێی قەبارەی سنگی منداڵەکە و بارودۆخی جەستەی دەبێت.



٦- ٣٠ شێلانی بەخێرایی و بەقورسی بۆ بکە:

- لەپی دەستت لەسەر ئێسقانی سنگی دابنێ و بەرێکی پەستان بکە بۆ ناوەوە بە قووڵای ١/٣ یاخود ٥ سم.
- دوای هەر پەستان کردنێک بۆ ناوەوە بەتەواوی کێشت لاببە، تاکو سنگی قوربانییەکە بەتەواوی بگەڕێتەوە شوێنی ئاسایی خۆی.
- بەردەوامبە لەشێلان بەجۆرێک لە یەک خولەکدا ١٠٠ بۆ ١٢٠ شێلانی بۆ بکەیت، بە دەنگی بەرز شێلانەکان بژمێرە بۆ ئەوەی ژمارەکانت لێ تێک نەچێت، هەروەها ڕیتمی هەناسەدانیشت تێک نەچێت و بەرێکی بمێنێتەوە.

٧- ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکە بکەرەوە بە تەکنیکی سەر بۆ دواوە و چەناگە بۆ سەرەوە head-tilt-chin-lift.

٨- قوربانییەکە لەسەر پشت دابنێ و ئامێری هەناسەدانی بۆ دابنێ ئەگەر بەردەست بوو، یاخود خۆت دەم بۆ دەم ٢ جار هەناسەی پێبدە، بەجۆرێک کە سنگی قوربانییەکە پڕببێت لە هەواو و بەرز ببێتەوە و ببینرێت.

٩- بەردەوامبە لە CPR تاکو ئامێری AED دەگات بەدەستت یاخود تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.



- ١ سووڕ واتە ٣٠ شێلان و ٢ هەناسە پێدان.

بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان بۆ قوربانی مەلۆتکە (ساوا)

CPR for infant casualty



١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە.

٢- باری کاردانەوە هەڵبسەنگێنە، بە کارامەییەوە لە قاچی مەلۆتکەکە بدە.

٣- ئەگەر مەلۆتکەکە کاردانەوەی نەبوو وە بێ ئاگا بوو ئەوا بەزووی پەیوەندی بکە بە **فریاکەوتنەوە١٢٢** و مۆبایلەکەت لەسەر سەماعە خاریجی (دەنگی دەرەکی) دابنێ یاخود کەسێک ڕابسپێرە بۆ پەیوەندی کردن، هەروەها ئامێری AEDی بۆ دابنێ ئەگەر بەردەست بوو، ئەگەر کەسی لێ نەبوو هاوکاریت بکات و مۆبایلیش بەردەست نەبوو، ئەوا **٥** سووڕی CPR بۆ قوربانییە مەلۆتکەکە بکە واتە ٢ خولەک، پاشان ئەگەر گونجا مەلۆتکەکە هەڵبگرە و بیبە بۆ شوێنی چارەسەرکردن.



٤- پێوانی یەکەم ئەنجام بدە ABC:

- بۆری هەوای بکەرەوە.
- پشکنینی هەناسەدان و لێدانی دڵی بۆ بکە لە **٥** چرکە بۆ ١٠ چرکەدا.

٥- ئەگەر قوربانییەکە هەناسەدان و لێدانی دڵی نەبوو.

- ئەوا دوو پەنجەت لە ناوەڕاستی سەرەوەی سنگی قوربانییەکەدا دابنێ لە بەینی گۆی مەمکی کەمێک خوارتر، بە قووڵای ١/٣ یاخود ٤سم شێلانی بۆ بکە.
- بە پەنجەکانت شێلانی بۆ بکە هەروەها لەگەڵ هەر شێلانێکدا ڕێگەبدە بەوەی سنگی بگەڕێتەوە شوێنی ئاسایی خۆی.
- بەردەوامبە لەشێلان بەجۆرێک لە یەک خولەکدا ١٠٠ بۆ ١٢٠ شێلانی بۆ بکەیت وە لەگەڵ هەر ٣٠ شێلانێکدا ٢ هەناسەی پێبدە (٣٠:٢).

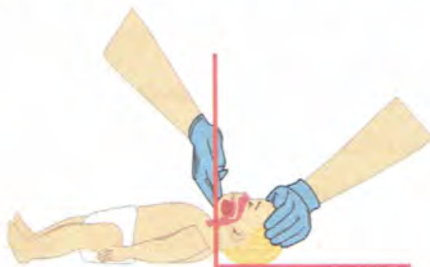






تێبینی: بەپێی تازەترین ڕێنمایی کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی American heart association لە سنگ شێلانی مەلۆتکەدا، چ بەهەبوونی یەک ڕزگارکەر یاخود دوو ڕزگارکەر، ئەوا پێویستە بە هەردوو دەستت مەلۆتکەکە بگریت و بە هەردوو پەنجە گەورەکانت سنگ شێلانی بۆ ئەنجام بدەیت وەک لەوێنەکەدا ڕوونکراوەتەوە.

٦- ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکە بکەرەوە بە تەکنیکی ســەر بۆدواوە Head-tilt واتە تەنیا دەست لەسەر ناوچاوانی دابنێ بەبێ بەرزکردنەوەی چەناگەی.



٧- قوربانییەکە لەسـەر پشـت دابنێ و ئامێری هەناسـەدانی بۆ دابنێ یاخود خۆت دەم بۆ دەم و لووت ٢ جار هەناســەی پێبدە، بەجۆرێک کە ســنگی قوربانییەکە پڕببێت لە هەواو و بەرز ببێتەوە ببینرێت.

٨- بەردەوامبە لە CPR تاکو ئامێری AED دەگات بەدەســتت، یاخود تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

- سەری منداڵی ساوا بەراورد بە جەستەی گەورەیە، ئەمەش دەبێتە هۆی داخســتنی ڕێڕەوی هەوا کاتێک لەســەر پشــت دای دەنێیت بۆ پێدانی CPR، بۆیە دەتوانیـت پەڕۆیەک یاخود هەر شـــتێکی دیکە بخەیتە ژێر شـانەکانی، بەمەش سـەری دوور دەکەوێتەوە لە لاشـەیەوە و ڕێڕەوی هەوای دەکرێتەوە، بەڵام کاتی زۆر بە پەڕۆکەوە بەفیڕۆمەدە.
- ڕوخساری مەلۆتکە بچووکە بۆیە لە کاتی پێدانی هەناسەدانی دەستکردا دەمی ڕزگارکەرەکە، دەم و لووتی مەلۆتکەکە دادەپۆشێت بۆیە نیگەران مەبە و بەوجۆرە هەناسەی پێبدە واتە لە ڕێگەی دەم و لووتەوە!
- **تێبینی:** ئەگەر لە منداڵی تازە لەدایکبوودا دڵنیابوویت کێشـــەکە تەنیا هەناسەدانە و لێدانی دڵ کێشەی نییە ئەوا پێویستە ٣بە١ CPR ئەنجام بدرێت واتە ٣ سنگ شێلان بکرێت بۆ ساواکە و ١ هەناسەی پێبدرێت.





تەنیا ئەنجامدانی بووژاندنەوەی دڵ

Chest compression only CPR

- ئەگەر لەسەر پێدانی CPR ڕاهێنانی پێویستت ئەنجام نەدابوو، هەروەها نەتدەتوانی کرداری هەناسەدانی دەستکرد بۆ قوربانییەکە ئەنجام بدەیت لەبەر هەر هۆکارێک بێت، چ نەشارەزای بێت یاخود هۆکاری دەروونی و تایبەت بە خۆت، ئەوا کۆڵمەدە، چونکە بەردەوامبوونی تۆ دەبێتە هۆی پاراستنی ژیانی قوربانییەکە.
- لەم بارودۆخەدا تەنیا سنگ شێلان لە کرداری CPRدا ئەنجام بدە! بەجۆرێک با شێلانەکانت خێرا و بەهێز و قووڵبێت، لە خولەکێکدا ١٠٠ بۆ ١٢٠ شێلان ئەنجام بدە.
- بە بێ پێدانی هەناسەدانی دەستکرد، دەتوانیت بەردەوامبیت لە پێدانی CPR بۆ قوربانییەکە، ئەمەش تەنیا بۆ ئەو ڕزگارکەرانەیە کە شارەزاییان نییە لە پێدانی CPRدا یاخود لەبەر هەر هۆکارێک بێت ناتوانن هەناسەدانی دەستکرد بدەن بە قوربانییەکە.

٤



تێبینی: بۆ تێگەیشتنی زیاتر و ئەنجامدانی CPR بە هەبوونی ٢ ڕزگارکەر Rescuer تەماشای بەشی ٨ بکە و زانیارییەکانی CPR بخوێنەرەوە.

ئامێری ئۆتۆماتیکی دەرەکی ڕێکخەری ڕیتمی دڵ Automated External Defibrillation—AED[١٣]



- ئـامێری ئۆتۆمـاتیکی دەرەکی ڕێکخەری ڕیتمی دڵ، بەرنامەیەکە لێدانی کارەبایی دەدات بە دڵ، کـاتێـک دڵ لە پـاڵنـان و لێـدان دەوەستێت، هەروەها بە یەکێک لە هەنـگـاوە کـاریـگەرەکـان دادەنرێـت بۆ ڕزگـارکردنی ژیـانی قـوربـانـییەکـان لە بـارودۆخـی لەناکاوی وەستانی دڵدا.
- ئامێری ئۆتۆماتیکی ڕێکخەری ڕیتمی دڵ، ئامێرێکی کارەباییە کە پرۆگرام کراوە بۆ ناسینەوە و لێدانی شۆک لە دوو جۆری ڕیتمی دڵدا، ئەوانیش Ventricular Tachycardia (VT) و Ventricular Fibrillation (VF)ن ئەگەر ئامێرەکە بارودۆخی VF یاخود VT ناسییەوە لە قوربانییەکەدا ئەوا لێدانی شۆک و چارەسەر ئەنجام دەدات، مەبەستی لێدانی ئەم شۆکە کارەباییە بۆ ڕێککردنەوە و باڵانسکردنی ڕیتمەکان و لێدانەکانی دڵە.
- Ventricular Fibrillation (VF): ئەم بـارودۆخە لە سـکۆڵەکـانـدا ڕوودەدات کە تێیدا لێدانی دڵ خێرا و نارێکە.
- Ventricular Tachycardia (VT): ئەم بارودۆخە لـە سـکۆڵەکانـدا ڕوودەدات کە تێیدا لێدانی دڵ خێرا و ڕێکە.
- زۆر گرنگە ئەوە بزانیت ئامێری AED تەنیا لە بارودۆخی ناسینەوەی VF یاخود VTدا شـۆکی کارەبایی ئەنجام دەدات، واتە ناتوانیت شـۆکی کارەبایی ئەنجام بدەیت بۆ قوربانییەکە ئەگەر ڕیتمەکانی دڵ ئاسایی بن!

- کات بارێکی شلۆق و هەستیارە لە بارودۆخی وەستانی دڵدا، دڵ تەنیا بۆ ماوەیەکی کەم بەردەوام دەبێت لە لێدان، پێش ئەوەی هەموو چالاکییە کارەباییەکان کۆتاییان پێبێت، ئامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵ پێویستە لەسەرەتای بارودۆخەکەدا بۆ قوربانییەکە دابنرێت، بۆ ئەوەی کاریگەرییەکی باشی هەبێت، هەروەها CPR ڕۆشتن و گەیشتنی خوێنی تێرئۆکسجین بە مێشک دەپارێزێت و بەردەوامی دەکات، ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت لە درێژکردنەوەی کاتی بارودۆخی VF یاخود VT بەمەش CPR یارمەتیدەرێکی باش دەبێت لە کڕین و زیادکردنی کاتدا، تاکو ئامێری AED بەردەست دەبێت و بۆ قوربانییەکە بەکاردەهێنرێت.

بەکارهێنانی ئامێری AED، هەمیشە شوێن ڕێنمایی دەنگی ئامێرەکە بکەوە:



١- ئامێری AED ئیش پێبکە.

٢- دەستبەجێ شوێن ڕێنمایی دەنگی ئامێرەکە بکەوە، دەنگەکە ڕێنمایی و فێرکاریت پێدەدات.

- سنگی قوربانییەکە ڕووتبکە و پادە کارەباییەکان لەسەر سنگی قوربانییەکە دابنێ، پێویستە پادەکان ڕاستەوخۆ بە پێستی سنگەوە بلکێن، بۆیە پێویستە ئارەق، ئاو، مووی سنگ یاخود هەر شتێکی دیکە کە ڕێگر بوو لە پادەکان لە سنگی قوربانییەکەدا لاببرێت، پاشان پادەکان بدە لە ئامێرەکە و لێی ببەستە.
- کاتێک ئامێرەکە داوایکرد، ئەوا پێویستە گەڕانەوە بۆ دواوە و لابردنی هەر بەرکەوتنێک لەگەڵ قوربانییەکەدا جێبەجێ بکرێت، واتە پێویستە دەستت لا ببەیت بە لاشەی قوربانییەکەوە و بەرکەوتنت لەگەڵی نەبێت، تاکو لە هەنگاوی دواتردا کاتێک لێدانی کارەبایی بۆ قوربانییەکە ئەنجام دەدەیت تووشی کێشە نەبیت و لێدانەکەت بەرنەکەوێت! تەنانەت پێویستە CPRیش بوەستێنرێت، چونکە ئەو لێدانە کارەباییە دەبێتە هۆی وەستانی دڵی کەسی فریاگوزار!

- لە ئامێرەکەدا پەنجە بدە لە دوگمەی خوارەوەی شـۆکەکە، پاشـان دوای تەواوبوونی لێدانی شـۆکەکە، دیسـان بەردەوامبە لە پێدانی CPR بە پێی ڕێنمایی ئامێرەکە.



- بەردەوامبە، لەگەڵ لەپێدانی CPRدا شـوێن ڕێنماییەکانی ئامێرەکە بکەوە، تاکو قوربانییەکە هۆشی دێتەوە و دڵی دەکەوێتەوە ئیش یاخود تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.



٤

شوێنی دانانی پادەکان بەپێی تەمەنی قوربانییەکە

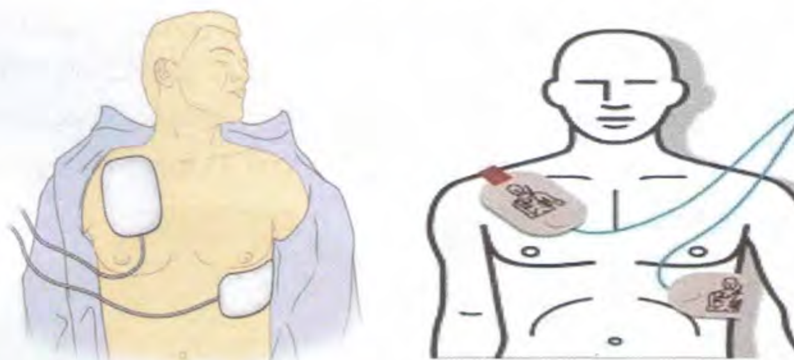
Pads placement

- ئامێری AED دوو پادی پێوەیە بۆ پێدانی شـۆک یاخود لێدانی کارەبایی بۆ قوربانییەکە، پێویستە پادەکان ڕاستەوخۆ لەسەر سنگی قوربانییەکەدا دابنرێت، شـوێنی دانانی پادەکان زۆرگرنگە، تاکو لێدانە کارەباییەکە بەباشـی بە ماسـولکەی دڵ بگات و کاریگەری باشی لەسەری هەبێت.



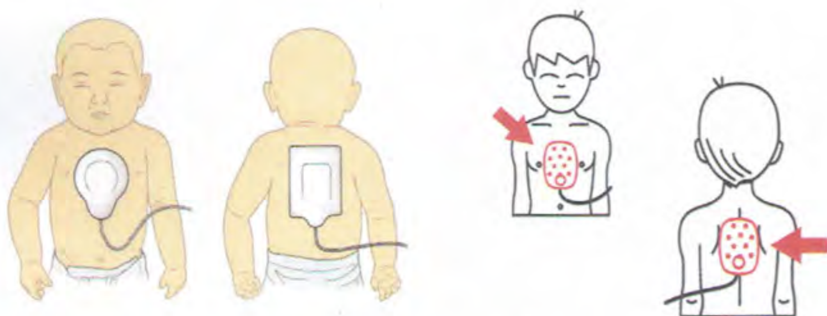
١. بۆ قوربانی پێگەیشتوو:

پادی یەکەم لە بەشی لای ڕاستی سنگدا لەخوارەوەی ئێسکی چەڵەمەوە دادەنرێت، هەروەها پادی دووەم لە بەشی لای چەپی سنگدا لەخوارەوەی گۆی مەمکدا بە شێوزی ئاسۆیی دادەنرێت.



٢. بۆ قوربانی منداڵ و مەلۆتکە:

پادی یەکەم، لە ناوەڕاستی سنگدا لە نێوان گۆی مەمکەکاندا دادەنرێت، هەروەها پادی دووەم لە بەشی پشتەوە لە ناوەڕاستی پشتدا دادەنرێت.



- بەزۆری لەسەر پادەکان بە نووسین یاخود بە وێنە، ڕوونکردنەوە دراوە لەسەر دانانی شوێنی پادەکان بۆ قوربانییەکە و ڕێنمایی پێویستی لەسەرە.

ئامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵ، لە بارودۆخی لێکۆڵینەوەی تایبەت و بارودۆخە تایبەتەکاندا

١- **نەخۆشـــی دووگیـان:** دەتوانرێـت لەهەموو قۆنـاغەکـانی دووگیـانیـدا بەکاربهێنرێت.

٢- **ئامێری ڕێکخەری لێدانی دڵ Pacemaker:** پێویســـتە پادەکانی ئامێری AED ڕاســـتەوخۆ لەســـەر ئامێری ڕێکخەری دڵ دانەنرێت، بەڵکوو بەنزیکی ٢.٥سـم شـوێنەکەی لە ئامێرەکەوە دووربێت، بۆ زانینی شـوێنی ئامێرەکە سەیری جێگای برین و گرێ یاخود هەڵئاوسان بکە.




٣- **منداڵی خوار تەمەن ٨ ســـاڵ:** دەتوانرێـت ئامێری AED بۆ منداڵ و مەلۆتکە بەکـاربهێنرێـت، بە بەکـارهێنـانی پـادی تـایبەت یاخود ڕێکخســـتنی ئـامێرەکە تـایبەت بە منـداڵ، ئەگەر پـادی منـداڵ بەردەســـت نەبوو ئەوا دەتوانرێت پادی کەسی پێگەیشتوو بەکاربهێنرێت.

٤- **هەبـوونـی لەزگەی دەرمـان:** هەنـدێـک قـوربـانـی لەزگەی دەرمـان بەکاردەهێنن، وەک لەزگەی نیترۆگلایسـێرین Nitroglycerine بۆ بارودۆخی دڵەکوتە، ئەگەر لەزگەکە لەســـەر ســـنگی قوربانییەکەدابوو وە ڕێگربوو لە بەردەم پادەکاندا ئەوا بە کارامەییەوە لەزگەکە لێ بکەرەوە و پادەکان دابنێ.

٥- **کەشـوهەوای شـێدار و تەڕ:** دەتوانرێت ئامێری AED لە ژینگەی شـێداردا بەکاربهێنرێت، سـنگی قوربانییەکە وشـک بکەرەوە و دڵنیابە لەوەی پادەکان بەباشـی بە سـنگی قوربانییەکەوە دەلکێت، هەروەها ئەگەر کرا قوربانییەکە ببەرە شـوێنێکی وشـک، ئەگەر تۆ یاخود قوربانییەکە بە ئاو داپۆشـرابوون یاخود لەناو ئاودابوون، ئەوا نابێت ئامێری AED بەکاربهێنرێت.

تێبینی: پادی منداڵ کاریگەری پێویستی نییە لەسەر کەسی پێگەیشتوو.

تێبینی: لە کاتی بەفربارین یاخود لەناو بەفردا، دەتوانرێت ئامێری AED بەکاربهێنرێت، تەنیا پێویستە سنگی قوربانییەکە وشک بکرێتەوە.

٦. **ڕووی کانزاکان:** دەتوانیت ئامێری AED بە سەلامەتی بەکاربهێنرێت کاتێک قوربانییەکە لەسەر ڕووی کانزایەک دادەنرێت.

٧. **خشڵ و سمین:** نابێت پادەکانی ئامێری AED بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەسەر خشڵ یاخود شوێنی سمین یاخود هەر کەلێن و کونێک دابنرێت، بەڵکوو پێویستە پادەکان بە شێوەیەکی تەواو بلکێن بە ڕووی پێستەوە.

٨. **ژینگە:** دڵنیابە لەوەی کە ئەو ژینگەیەی ئامێری AEDتێدا بەکاردەهێنیت خاڵییە لەو گازانەی توانای گڕگرتن و تەقینەوەیان هەیە.

چارەسەرکردن دوای کرداری ژیانەوە و دەست هەڵگرتن بۆ کرداری هەناگاوەکانی چارەسەرە لەناکاوەکان ESM

Post- resuscitation care and handover to ESM







- ئەگەر کردار و پرۆسەی AED سەرکەوتوو بوو، ئەوا لەوانەیە قوربانییەکە هەناسەدانی وەک سەرەتا بۆ بگەڕێتەوە بەڵام هەر لە بارودۆخی بێ ئاگایدا دەمێنێتەوە، لەم بارودۆخەدا قوربانییەکە بخەرە سەر شێوازی باری چاکبوونەوە recovery position و پشکنینی ABC ئەنجام بدە، ئامێری AED بە لکاوی بە لاشەی قوربانییەکەوە بهێڵەرەوە تاکو بەردەوام پشکنین و چاودێری ڕیتمەکانی لێدانی دڵ ئەنجام بدات، یاخود لەوانەیە پێویست بکات جارێکی دیکە ئامێرەکە بەکاربهێنیتەوە.
- کۆمەڵێک زانیاری گرنگ هەیە پێویستە ئەو کەسەی پێدانی چارەسەر ئەنجامدەدات بیانزانێت، وەک کاتی ڕوودانی بارودۆخەکە، کاتی دەستپێکردنی CPR، کاتی لێدانی یەکەم شۆک لە قوربانییەکە و چەند شۆکت بۆ ئەنجام داوە؟ هەروەها کۆمەڵێک زانیاریی دیکە کە پێویستە لە کاتی گەیشتنی تیمە پزیشکییەکاندا زانیارییەکانیان پێبدەیت.

سەرچاوەکانی بەشی ٤

[١] کتێبی Pathophysiology Of Heart Disease لاپەڕە ٣١٠
[٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٥٦
[٣] کتێبی First Aid Pocket Guide لاپەڕە ٥٦
[٤] کتێبی Emergency Medicine Manual لاپەڕە ١٣٢
[٥] کتێبی First Aid/CPR/AED لاپەڕە ٣٠
[٦] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٠٩
[٧] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٠٩
[٨] کتێبی Diabetes In Cardiovascular Disease لاپەڕە ١
[٩] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٣٦
[١٠] کتێبی Comprehensive Guide For First Aid &CPR لاپەڕە ٦٥
[١١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١١٣
[١٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٢٢

بەشی ٥

برین و برینداربیەکان



- دڵ و بۆرییەکانی خوێن
- تیمارکردن، تەداوی
- برین
- جۆرەکانی برین
- خوێنبەربوون
- چۆن پشکنینی سووڕی خوێن ئەنجام دەدەیت
- برینی ناوەکی
- بڕینەوە
- چارەسەرکردنی سەرەتایی برین
- فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برین لە دەست و قاچەکاندا
- برینداری سنگ
- برینداری سک
- برینەکانی دەموچاو و پێستی سەر
- بریندارییەکانی چاو
- سووتانەکان
- گەستن و پێوەدانەکان

بەشی ٥ برین و برینداربیەکان Wounds and Bleeding

لەم بەشـــەدا ئاشـــنادەبێت بە جۆرەکانی برین و کردارەکانی تیمارکردن، هەروەها ئاشنادەبیت بە چارەسەرە سەرەتایی و سەرەکییەکانی برینداری.

دڵ و بۆرییەکانی خوێن

The heart and blood vessels ١

- دڵ و بـۆرییەکـانی خـوێن بەشـــێکـن لە **کـۆئەنـدامـی ســـووڕان** .Circulatory system
- دڵ خوێن بە بۆرییە خوێنەکـانـدا دەگوازێتەوە، بۆرییە خوێنەکـانیش هەڵدەستن بە هێنانی ئۆکسجین و خۆراک بۆ شانەکانی لەش، هەروەها گواســتنەوە و دوورخســتنەوەی پاشــەڕۆ بەرهەم هاتووەکانی خانە و شانەکانی لەش.
- دڵ هەڵدەســتێت بە ســووڕاندنی ســووڕی خوێن بە دەوری لاشــەدا لە ڕێگەی لێدان یاخود گرژبوونی ماسولکەکەیەوە Beat.
- خوێن لە ڕێگەی تۆڕی بۆرییە خوێنەکانەوە دەگوازرێتەوە کە دابەش دەبن بـۆ **ســـێ** جـۆر ئەوانـیش پێـکـدێـن لە: **خـوێـنـبەرەکـان Arteries**، **خوێن هێنەرەکان Veins**، **بۆریچکەکان Capillaries**.
- ئەو پەســتانەی لە کاتی پێداڕۆشــتنی خوێندا دروســت دەبێت، بەزۆری یـاخود هەمیشـــە دەکەوێتە ســـەر خوێنبەرەکـان و پێیـدەگوترێـت **پەستانی خوێن Blood pressure**.
- پەسـتانەکەش جیاوازدەبێت بەپێی ماوە و بەهێزی لێدانی دڵ، هەروەها ئاســتی کشــانی دیواری خوێنبەرەکان و خەســتی و قەبارەی خوێن کاریگەری دەکاتە سەر پەستانەکە.



خوێنبەری مل
خوێنهێنەری مل
خوێنهێنەری قۆڵ
سییە خوێنبەر
شا خوێنبەر
سییە خوێنهێنەر
دڵ
خوێنبەری قۆڵ
خوێنبەری مەچەک
خوێنهێنەری مەچەک
تۆڕی بۆریچکەکان
خوێنبەری ڕان
خوێنهێنەری ڕان
خوێنبەر
خوێنهێنەر
شا خوێنبەر
سییە خوێنبەر
کلۆرە خوێنهێنەری سەروو
سییە خوێنهێنەر
خوێنبەری دڵ
کلۆرە خوێنهێنەری خواروو

تۆڕی بۆریچکەکان
Capillaries networks

- بۆریچکە خوێنە وردەکان لەناو شانەکانی لەشـــدا لکـاون بە خوێنبەرەکـان و خوێنهێنەرەکانەوە.
- بۆریچکەکـان ئۆکســجین و خۆراک لەخوێنەوە دەگوازنەوە بۆ ناو شانەکان، هەروەها پاشـەڕۆ بەرهەم هاتووەکانی ناو شانەکان دەگوازنەوە بۆ ناو خوێن.

The heart دڵ

- دڵ ئەندامێکی ماسـولکەییە، هەڵدەسـتێت بە پاڵنانی خوێن بە دەوری لاشـەدا پاشـان خوێن دەنێرێـت بۆ سـییەکـان تـاکو پڕبکرێـت لە ئۆکسجین.
- ئەو خوێنبەرەی کە ئۆکسـجین و خۆراک دەدات بە ماســولکەیی دڵ پێدەگوترێت خوێنبەری دڵ Coronary artery.

چۆن خوێن دەسووڕێتەوە How blood circulate

- خوێنی تێرئۆکسجین لە سییەکانەوە دەگوازرێتەوە بۆ دڵ پاشان لەدڵەوە دەگوازرێتەوە بۆ شانەکانی لەش لە ڕێگەی **خوێنبەرەکانەوە Arteries**.
- پاشـــان خوێنە بەکارهاتووەکان واتە خوێنە کەم ئۆکســـجینەکان، لە شانەکانەوە دەگەڕێنرێتەوە بۆ دڵ لە ڕێگەی **خوێنهێنەرەکانەوە Veins**.

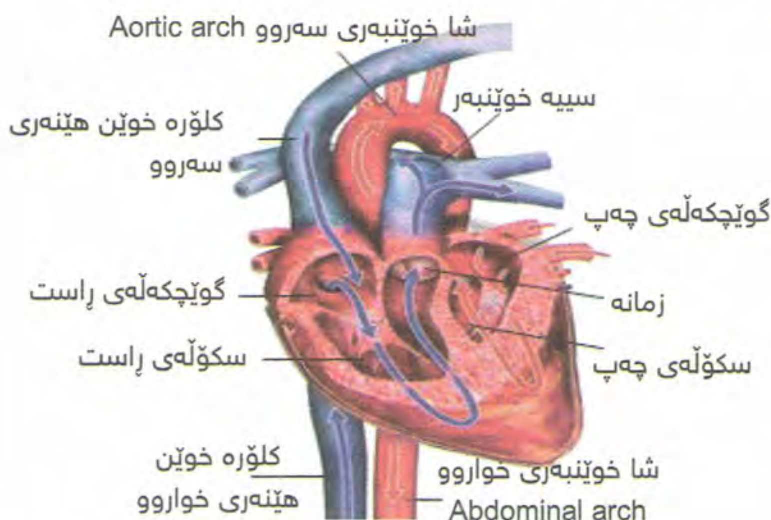
چۆن دڵ کاردەکات How the heart works

- دڵ لە ڕێگەی گرژبوونی ماسولکەییەوە هەڵدەستێت بە پاڵنانی خوێن کە پێیدەگوترێت **لێدانی دڵ Heart beat**، هەروەها لەلایەن سیستەمێکی کارەباییەوە کۆنترۆڵ دەکرێت کە لە دڵدا دروست دەبێت.
- هەرلێدانێک لە سێ قۆناغ پێکدێت:

١. **خاوبوونەوە Diastole:** کاتێک خوێن دێتە ناو دڵ.

٢. **گرژبوونی گوێچکەڵە Atrial systole:** کاتێک دڵ دەست دەکات بە گرژبوون، خوێن دەگوشرێت بۆ دەرەوەی گوێچکەڵەکان.

٣. **گرژبوونی سکۆڵە Ventricular systole:** کاتێک سکۆڵەی دڵ گرژدەبێت، خوێن دەگوشرێت بۆدەرەوی سکۆڵەکان.



- لە قۆناغی **خاوبوونەوەدا** Diastole دڵ پشوودەدات وە خوێنی تێرئۆکسجین لەسییەکانەوە لە ڕێگەی **سییە خوێنهێنەرەکانەوە** Pulmonary veins دەگوازرێتەوە بۆ **گوێچکەڵەی چەپ** Left atrium لەدڵدا، لەهەمان کاتدا خوێنی کەم ئۆکسجین لە شانەکانی لەشەوە لە ڕێگەی گەورەترین خوێنهێنەوەرە کە پێیدەگوترێت **خوێنهێنەری بەتاڵ** Vena cava دەگوازرێتەوە بۆ **گوێچکەڵەی ڕاست** Right atrium لەدڵدا.
- لەقۆناغی **گرژبوونی گوێچکەڵەدا** Atrial systole هەردوو گوێچکەڵەی دڵ گرژدەبێت وە زمانەکانی نێوان گوێچکەڵەکان و سکۆڵەکان دەکرێنەوە و خوێن دەڕژێتە ناو سکۆڵەکانەوە.
- لەقۆناغی **گرژبوونی سکۆڵەدا** Ventricular systole سکۆڵەکان گرژدەبن، سکۆڵەی لای چەپ کە دیوارەکەی ئەستوورترە بەهۆی پەستانەوە خوێن دەگوازێتەوە بۆ ناو **شاخوێنبەر** Aorta و ئەویش دەیگوازێتەوە بۆ تەواوی لاشە، لە هەمان کاتدا سکۆڵەی لای ڕاست پاڵ بە خوێنەوەدەنێت بۆ سییەکان لە ڕێگەی **سییە خوێنبەرەوە** Pulmonary artery تاکو خوێنە کەم ئۆکسجینەکان لە سییەکاندا تێر ئۆکسجین بکرێت و پاک بکرێتەوە.



خوێنی تێر ئۆکسجین و خوێنی کەم ئۆکسجین

Oxygenated blood and De-oxygenated blood

- **خوێنی تێرئۆکسجین Oxygenated blood**: بریتییە لەو خوێنەی کە لەگەڵ ئۆکسجیندا لە سییەکاندا یەکدەگرێت، پاشان لە لایەن دڵەوە پاڵدەنرێت بۆ خانە و شانەکانی لەش.
- **خوێنی کەم ئۆکسجین De-oxygenated blood**: بریتییە لەو جۆرە خوێنەی کە لەگەڵ دووانە ئۆکسیدی کاربۆندا لە خانە و شانەکانی لەشدا یەکدەگرێت، پاشان لەلایەن دڵەوە پاڵدەنرێت بۆ سییەکان بەمەبەستی تێرئۆکسجین کردن.

پێکهاتەی خوێن Composition of blood

- خوێنی ناو لاشـــە بەنزیکی **٤.٥ بۆ ٥.٥ لیتر** دەبێت یاخود **١ لیتر** بۆ هەر **١٣ کیلۆگرامێک** لەکێشی لاشە.
- بەنزیکی **٥٥٪** خوێن لە پێکهـاتەیەکی زەردی ڕوون پێکـدێـت کە پێیدەگوترێت **پلازما Plasma**.
- هەروەها **خڕۆکە ســوورەکان Red blood cells** و **خڕۆکە ســپییەکانی خـوێن White blood cells** لەگەڵ **پەڕەکـانی خـوێن Platelets** بە **هەموویانەوە ٤٥٪** پێکدەهێنن.



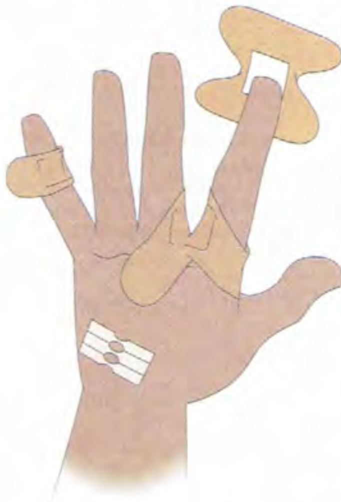
خانەکانی خوێن The blood cells

- خڕۆکە ســـوورەکـانی خوێن Red blood cells **هیمۆگلۆبینیـان Hemoglobin** تێدایە کە ڕەنگی سوورە و هەڵدەستێت بە **گواستنەوەی ئۆکسجین.**
- خڕۆکە ســـپییەکـانی خوێن White blood cells هەڵـدەســـتێـت بە **بەرگریکردن** لە لاشە **دژی تووشبوون بە نەخۆشی.**
- پەڕەی خوێن Platelets یـارمەتی **قەتماغ بوون** و **کلۆت بوونی خوێن** دەدات.

تێبینی: بەگشتی کاری هیمۆگلۆبین یەکگرتنە لەگەڵ گازەکان وە بەتایبەت یەکگرتن لەگەڵ گازی ئۆکسجین.

تیمارکردن (پێچانەوەی برین، تەداوی) Dressing[۲]

- تیمارکردن، بەرگێکی پارێزەرە لەسەر برینەکان دادەنرێت، بەمەبەستی چارەسەرکردن و یارمەتیدانی سارێژبوون و کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوون و هەڵمژینی خوێن لەبرینەکەوە هەروەها پاراستی برین لە پیسبوون و هەوکردن.



- تیمارکردن پێویستە ئەم مەرجانەی تێدا بێت:

۱. خاوێن و پاکبێت.

۲. بەپێی پێویست گەورەبێت و برینەکە دابپۆشێت.

۳. ئاستی هەڵمژینی زۆر باشبێت.

٤. بتوانرێت پەستانی بخرێتەسەر، هەروەها ئەستوور و نەرم بێت.

٥. نەلکێت، هەروەها شاش و بۆشایی پێویستی هەبێت تاکو لکان بە برینەکەوە کەم بکاتەوە.

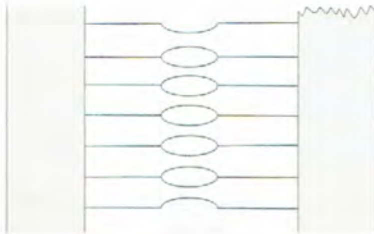
٥

جۆرەکانی تیمارکردن Types of dressing

- کەلوپەلەکانی تیمارکردن بە چەندین شێواز و جۆر و قەبارە بەردەستن، بەڵام بەگشتی ئەوانەی لە کاتی فریاگوزارییە سەرەتاییەکاندا بەکاردەهێنرێن ئەمانەن:



۱- لەزگەی تیمارکردن Adhesive dressing: لە شاشێکی پاک دروستکراوە، لە لێوارەکانییەوە لەزگەی پێوەیە بۆ نوساندن بە ڕووی لەشەوە لە لێواری برینەکەدا.



٢- برین داخەر Wound closure:

لێوارەکانی لەزگەی پێویە، ئەمەش یارمەتی لێوارەکانی برینەکەدەدات پێکەوە بنوسێنەوە و سارێژببن.

٣. شاشی تیمارکردن Dressing gauze:

شاشی خاوێن و پاکە، بە پاکەت و کۆمەڵ و شێوازی چوارگۆشەیی ئامادەکراو و لوول کراو بەردەستە.





٥

٤. تیمارکردن بە پەستان Pressure dressing:

کۆمەڵە شاشێکی پێکەوە بەستراوی پاکن، بەهۆی ئامێرێکەوە لەسەریەک هەڵدەچنرێن وە بەهۆی باندجەوە بە برینەکەوە دەبەسترێتەوە، عادەتەن لە تیمارکردنی بریندارییە سەختەکاندا بەکاردەهێنرێت.



٥. تیمارکردنی سەرپێیی Improvised dressing:

لەهەر شتێکی خاوێن دروست دەکرێت کە پاک بێت و توانای هەڵمژین و جێگیرکردنی باشبێت، واتە خۆمان دروستی دەکەین.



٦. تیمارکردن بە خوێن ڕاگر Hemostatic dressing:

جۆرێکی تایبەتە، ڕێگری لە خوێنبەربوون دەکات لە ڕێگەی پەستان خستنە سەر برینەکەوە، هەروەها ئەم پێکهاتانەی تێدایە (Kaolin ،Smectite ،Zeolite) کە یارمەتی کرداری خوێن مەیین و قەتماغ بوونی خوێن دەدات لە حاڵەتە سەخت و مەترسیدارەکاندا.



ڕێساکانی تیمارکردن Guideline for dressing

١- ڕێگری لە پیسبوونی برینەکە بکە.

٢- تیمارکردنەکە فراوان بکە و لەودیو قەراغی برینەکەوە کۆتایی پێ بهێنە.

٣- ئەگەر خوێن تیمارکردنەکەی پڕکرد یاخود تەڕیکرد، ئەوا دانەیەکی دیکەی لەسەر دابنێ نەک ئەوەی کە بە خوێن تەڕبووە لایببەیت! چونکە ئەو قەتماغەی کە لە برینەکەدا دروست بووە تێکدەشکێت و هەڵدەوەشێتەوە.

٤- تیمارکردنەکە بە لەزگە یاخود بە بانديج ببەستە و جێگیری بکە.

بانديج (لەفاف) Bandage



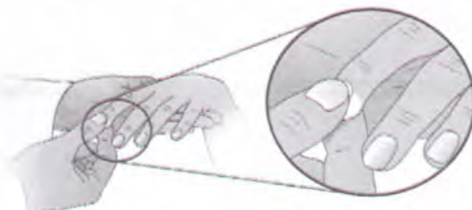
- باندیج هەر جۆرە ئامرازێکە، بەکاردەهێنرێت بۆ هەڵگرتن و جێگیرکردنی پرۆسەی تیمارکردن، هەروەها پەستان خستنە سەر ناوچە بیرنداربووەکە.
- بەکاردێت بۆ پاڵپشتیکردن و جێگیرکردنی پەلەکان و جومگەکان.
- هەروەها بەکاردێت بۆ لەجووڵەخستنی بەشەکانی لاشە و جێگیرکردنی ئێسکە شکاوەکانی لاشە.



مەرجەکانی بانديج

١- بەتوندوتۆڵی بەکاریبهێنە تاکو دڵنیابیت لەوەی خوێنبەربوونەکە کۆنترۆڵ دەکات یاخود شوێنەکە لەجووڵەدەخات و جێگیری دەکات.

٢- پێش بەکارهێنانی بانديج، لە خوارەوەی ناوچە برینداریی‌ەکەدا پشکنین بۆ سووڕی خوێن بکە، هەروەها پاش بەکارهێنانی باندیجەکە دووبارە پشکنینی سووڕی خوێن بکەرەوە لەخوارەوەی برینەکەدا، چونکە لەوانەیە باندجەکە زۆر توندبێت یاخود بەهۆی هەڵئاوسانی برینەکەوە توندببێت و سووڕی خوێن ناچالاک بکات!



جۆرەکانی باندیج Types of bandage

باندیجی سێگۆشە Triangular bandage

- بەکارهێنانەکانی باندیجی سێگۆشەیی:



١- دەتوانرێت هەرسێ لاکەی بکرێتەوە و گەورەبکرێت و بەکاربهێنرێت بۆ هەڵواسینی پەلەکان یاخود جێگیرکردنی پرۆسەی تیمارکردن.

٢- دەتوانرێت باندیجی پانی لێ دروست بکرێت و بەکاربهێنرێت بۆ جێگیرکردنی شکاوییەکان، یاخود بەکاربهێنرێت بۆ پەستان خستنەسەر ناوچەیەکی گەورەی تووشبوو بە برینداری.



٣- دەتوانرێت باندیجی تەسکی لێ دروست بکرێت و بەکاربهێنرێت بۆ جێگیرکردنی پرۆسەی تیمارکردن، یاخود بۆ جێگیرکردن و لەجووڵەخستنی جومگەی قولەپێ و قاچ لە شێوەی ژمارە 8 دا.

باندیجی پان Broad bandage

بۆ دەستکەوتنی باندیجی پان، ئەوا باندیجە سێگۆشەییەکە لە ناوەڕاستەوە تاکو نیوە لوول بکە، پاشان لە پشتەوە بیدەرەوە بەسەر بەشە سەرەکییەکەدا.





باندیجی تەسک Narrow bandage

بۆ دەستکەوتنی باندیجی تەسک، ئەوا باندیجی پان لە ناوەڕاستەوە تاکو نیوە لوول بکە پاشان لەپشتەوە بیدەرەوە بەسەر بەشە سەرەکییەکەدا.



گرێی قردێلەیی Reef knot

- گرێی قردێلەیی باشترین گرێیە بۆ بەستنی باندیج و هەڵواسینەکان:

  ١. لاکانی تەختن، هەروەها لە کاتی بەکارهێناندا ئاسوودەترن بۆ قوربانییەکە بەراورد بە جۆرەکانی دیکەی گرێدان.

  ٢. ناخلیسکێت و ناکرێتەوە.

  ٣. پاش بەکارهێنان، گرێکە ئاسانە بۆ کردنەوە.

٥

چۆنێتی گرێدانی قردێلەیی

١- کۆتاییەکانی باندیجەکە بە دەستەکانتەوە بگرە.

٢- ئەوبەشەی بە دەستی ڕاستتەوە گرتووتە، سەرەتا بەسەرەوە و دواتر بە ژێرەوەی ئەوەی دەستە چەپت تێپەڕی بکە.

٣- پاشان کۆتاییەکان ئاڵوگۆڕ بکە واتە ئەوەی دەستەچەپ بە دەستە ڕاست بگرە وە ئەوەی دەستەڕاستیش بە دەستە چەپ بگرە.

٤- پاشـــان ئەوەی دەســـتەچەپ بە ســـەرەوە و دواتر بەژێرەوەی ئەوەی دەستەڕاستدا تێپەڕ بکە.

٥- لە ڕێگەی ڕاکێشانی کۆتاییەکانەوە گرێکە توند بکە.



- گرێکە لەشوێنێکدا دابنێ نەبێتە هۆی دروست کردنی ناڕەحەتی، بەهۆی پەستان خستنەسەر پێست یاخود ئێسکەوە، بەتایبەت لەو ناوچانەی کە شکاوە یاخود لە ملدا کاتێک هەڵواسین ئەنجام دەدەیت.
- ئەگەر گرێکە ناڕەحەتی دروست کرد، ئەوا پارچە پەڕۆیەک یاخود شاشێک بخەرە ژێر گرێکە.
- بۆ کردنەوەی گرێکە، یەکێک لە کۆتاییەکان بەرەو سەر ڕابکێشە تاکو گرێکە کرتەیەک دەکات، پاشان لە هەمان لاوە بەشەکەی دیکەی گرێکە ڕابکێشە تاکو گرێکە دەکرێتەوە.

بەستنی شێوەی ژمارە Figure 8

بەستنی شێوە 8 بەکاردەهێنرێت بۆ بەستنی قولەپێ و قاچ پێکەوە، یاخود بۆ لەجووڵەخستنی قولەپێ و بەستنی بە قاچەوە یانیش بۆ پاڵپشتی کردنی قولەپێ لە کاتی بریندارییدا.

٥

چۆنێتی گرێدانی شێوە 8



١- باندیجە تەسکەکە یاخود باندیجە پانەکە لە ناوەڕاستەوە بخەرە ژێر قولەپێی قوربانییەکە.



٢- کۆتاییەکانی باندیجەکە بەسەر قولەپێی قوربانییەکەدا تێپەڕ بکە، پاشان بیئاڵێنە بە چواردەوری قاچی قوربانیکەدا، دواتر گرێی بدە.

باندیجی خولاوە (شێوە باگردێن) Roller bandage



- باندیجی خولاوە، عادەتەن لە شاشێک دروست دەکرێت کە ماددەی لاستیکی تێدایە وە بەکاردەهێنرێت بۆ جێگیرکردنی پڕۆسەی تیمارکردن یاخود بۆ جێگیرکردنی شکاوی.

چۆنێتی بەکارهێنانی باندیجی خولاوە

١- بە شێوەیەکی ئاسایی باندیجەکە بگرە، لە بەشی تەسکەوە دەست پێبکە بۆ بەشی فراوان لە لاشەدا، واتە لە خوارەوە بۆ سەرەوە دەست پێبکە.

٢- سەرەتا دوو پێچی لەسەریەک ئەنجام بدە، پاشان بۆ هەر پێچێکی نوێ با نیوەی پێچی داهاتووی لەسەربێت.

٣- پاشان کۆتایی بە پێچەکان بهێنە، بەجۆرێک کۆتا پێچ دوو پێچی لەسەریەک بێت.

٥

٤- لەکۆتاییدا باندیجەکە جێگیر بکە، بە بەکارهێنانی پلاستەر یاخود پەڕۆ یاخود هەر ئامێرێکی دیکە.

٥- عادەتەن، هەمیشە پێش پڕۆسەی باندیج و دوای پڕۆسەی باندیج پشکنینی سووڕی خوێن ئەنجام بدە لە خوار برینەکەدا، چونکە لەوانەیە بەهۆی توندی باندیجەکە یاخود بەهۆی هەڵئاوسانی برینەکەوە، پەستان دروست ببێت و سووڕی خوێن ناچالاک ببێت و پەکی بکەوێت، هەروەها گرنگە کە پێش و پاشی برینەکە بپێچرێت و داپۆشرێت.



هەڵواسین Sling

هەڵواسین، دەتوانرێت سەرپێییانە دروست بکرێت بە بەکارهێنانی ملپێچ یاخود بۆینباخ یاخود پشتوێن یان هەر شتێکی دیکە، بەمەرجێک بتوانرێت بە دەوری ملی قوربانییەکەدا بسووڕێندرێتەوە.

هەڵواسینی قۆڵ Arm sling



١- پشتگیری قۆڵە برینەدارەکە بکە لە ڕێگەی لاشەوە، یاخود لە ڕێگەی دەستە ساغەکەی قوربانییەکەوە پشتگیری بکە، باندیجە سێگۆشەییەکە بکەرەوە و لە نێوان قۆڵ و سنگدا دایبنێ، بەجۆرێک بەشە سێگۆشەییەکەی بکشێنە تاکو ئانیشک داپۆشێت، هەروەها بەشێکیان بۆ سەرەوەی شان بێت و بەشەکەی دیکەی بۆ خوارەوە.



٢- بەشی سەرەوەی باندیجەکە لەپشتەوە و لەلا ساغەکەوە بە دەوری ملدا بئاڵێنە بۆ پێشەوە بۆ لا برینەدارەکە، پاشان بەشەکەی تری باندیجەکە بەرەو سەرەوە بەرز بکەرەوە، بەجۆرێک بەسەر قۆڵە برینەدارەکەدا بڕوات و دایبپۆشێت، پاشان لەگەڵ کۆتاییەکەی تردا پێکەوە گرێیان بدە، بەجۆرێک لەسەر ئێسکی چەڵەمەی سنگبێت لە لای بەشە برینەدارەکەوە، شتێکی نەرم لەژێر گرێکەدا دابنێ ئەگەر بەردەست بوو.



٣- ئەو زیادەی باندیجەکە کە لەلای ئانیشکەوە هەیە و دروست بووە، بایبدە و بیکەرەوە بەناو باندیجەکەدا.

٤- هەڵواسینەکە بەجۆرێک ئەنجام بدە، بتوانیت پەنجەکان ببینیت و چاودێری و پشکنینی سووڕی خوێنی لێوەبکەیت.

هەڵواسینی سێگۆشەی خاتوو جۆن St. john triangular sling

- ئەم جۆرە هەڵواسینە کاتێک بەکاردەهێنرێت برینداری لە شان یاخود ئێسکی چەڵەمەدا ڕوویدا بێت:

١- پشتگیری قۆڵە برینداره‌که بکە لە ڕێگەی دەستە ساغەکەی قوربانییەکەوە و بەلاری لەسەر سنگیدا دایبنێ با پەنجەکان نوشتاوەبن.

٢- باندیجە سێگۆشەییەکە لەسەر قۆڵ و دەست دابنێ بەجۆرێک کۆتاییە سێگۆشەییەکە لەلای ئانیشکەوەبێت، هەروەها بەشی سەرەوەشی لەسەر شاندابێت لەلا ساغەکەوە، پاشان بە شێوەیەکی ستوونی دەست بکە بە داپۆشینی قۆڵەکە.



٣- باندیجەکە بکە بەژێر دەست و قۆڵ و ئانیشکی قوربانییەکەدا، باندیجەکە بەتەواوی بکە بەژێر قۆڵی قوربانییەکەدا، بەجۆرێک هەموو دەست و قۆڵ و ئانیشکی داپۆشێت.

٤- لە ڕێگەی بادانەوە باندیجەکە لەلای ئانیشکەوە کۆ بکەرەوە، پاشان لە پشتەوە بیهێنەرەوە بۆ سەر شان لەلا ساغەکەوە، ئەمە وەک گیرفانێک وایە بۆ ئانیشک.

٥- پاشان بەکارامەیییەوە چەند دەتەوێت قۆڵەکە بەرز بکەرەوە و باندیجەکە گرێ بدە لەسەر ئێسکی چەڵەمە لەلا ساغەکەوە، شتێکی نەرم لەژێر گرێکەدا دابنێ ئەگەر بەردەست بوو، با گرێدانەکە بەپێی پێویست توندبێت تاکو قورسایی قۆڵە برینداره‌که هەڵبگرێت!



برین Wound [٢]



- هەر برین و تێکشــکانێکە، لەشــانە نەرمەکانی لەشدا دروست دەبێت و ڕوودەدات.
- عادەتەن ئەمەش دەبیتە هۆی دەرچوونی خوێن لە بۆرییە خوێنەکانەوە بۆ چواردەوری شانەکان، یاخود بۆ بۆشــاییەکانی لەش یان بۆ دەرەوەی لەش.
- برین دەکرێت بە دوو بەشەوە، برینی کراوە و برینی داخراو:
  - **برینی کراوە Open wound:**

    تێکشکانەکان لە چینەکانی دەرەوەی پێستدا ڕوودەدات.
  - **برینی داخراو Close wound:**

    تێکشکانەکان لە چینەکانی دەرەوەی پێستدا ڕوونادات، بەڵام خوێنبەربوون و تێکشکان لەناوەوە دروست دەبێت.
- ئامانج لە چارەسـەرکردنی برینداری بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوون و ڕێگری کردن لە تووشــبوون بە نەخۆشـــی و هەوکردن، هەروەها هەندێک لە برینداربیەکان لەوانەیە تووشـــی پیســـبوون ببێت، بۆیە پێویسـتە بۆ ڕێگریکردن لە نەخۆشـی و پیسـبوون و هەوکردن، برینەکە بشـــۆردرێت و بەباشـــی کرداری تیمارکردن و پاککردنەوەی بۆ ئەنجام بدرێت هەروەها پێویسـتە بەزووی خوێنبەربوونەکان کۆنترۆڵبکرێت، تاکو ئەگەری تووشبوون بە شۆک کەم بکرێتەوە.

میکانیزمی سارێژبوونی برین Mechanism of wounds heal

- کاتێک بۆرییەکانی خوێن تووشی تێکشکاندن دەبن، ئەوا لاشە خودکارانە دەســتدەکات بە تەســککردنەوە و بچووککردنەوەی بۆرییەکانی خوێن، بەمەبەســتی ڕێگریکردن لە دەرپەڕین و لەدەســتچوونی بڕێکی زۆر لە خوێن.

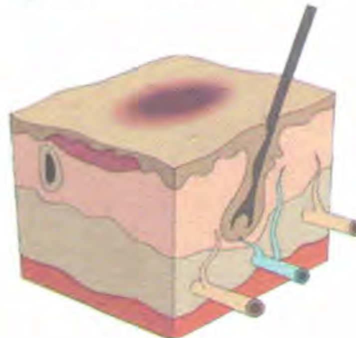
- لە شـــوێنە برینداردەکەدا **پەڕەکانی خوێن Platelets** لەســەریەک کەڵەکە دەبێت، هەروەها چەند کارلێکێکی کیمیایی لە شوێنەکەدا ئەنجامدەدرێت و تۆڕێک لە شوێنەکەدا دروست دەبێت.
- کەڵەکەبوونی پەڕەخوێنەکـان بەردەوام دەبێـت، تـاکو قەتمـاغێـک لە شوێنەکەدا دروست دەبێت.
- قەتماغەکە شـلەیەک دروســت دەکات پێیدەگوترێت **سـیڕەم Serum**، لەناو سـیڕەمەکەدا **دژە تەن Antibody** و کۆمەڵێک خانەی تایبەتمەندی تێدایە، سـیڕەمەکە دەسـتدەکات بە چاککردنەوە و یارمەتیدانی شـوێنە بریندار و تێکشکاوەکە.
- لەسەرەتادا قەتماغەکە وەکو جەلی وایە و تاڕادەیەک شلە.
- خانەکانی **دایکە ڕیشـــاڵ Fibroblast** کە لەســـەر قەتماغەکەدا هەیە، یارمەتی سارێژبوونی برینەکە دەدات، دواتر برینەکە بەرەو وشکبوونەوە دەڕوات و دەبێت بە توێکڵێک، ئەم وشکبوونەوە و توێکڵە دەبێتە هۆی پاراستنی برینەکە تاکو بەتەواوی سارێژدەبێت و چاک دەبێتەوە.

٥

جۆرەکانی برین Types of wound

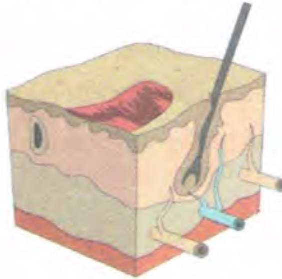
خوێن تێزان یاخود شینبوونەوە Contusions or Bruises

خوێن تێزان یاخود شـینبوونەوە لە جۆری برینی داخراوە، تێیدا شـانەکانی ژێر پێســت تووشــی تێکشــکاندن دەبێت و خوێنبەربوون لەدەوری شــانەکاندا دروست دەبێت، هەروەها دەبێتە هۆی تێکچوونی ڕەنگی شوێنەکە.



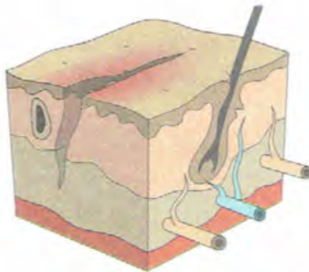
لێکردنەوە یاخود ڕووشان Abrasion and Scrape

لێکردنەوە یاخود ڕووشـــان لە جۆری برینی کراوەیە، تێیدا چینە پارێزەرەکەی ڕووی دەرەوەی پێســت و بۆرییە خوێنە زۆر بچووکەکان تووشــی تێکشـکان دەبێت، بەڵام چینە قووڵەکانی پێست بەساغی دەمێنێتەوە.



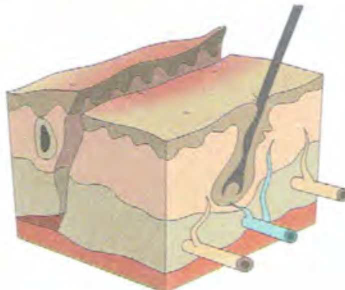
بڕین Incision

بڕین تێکشکانێکی پاکە بەهۆی شتێکی تیژەوە دروست دەبێت وەک چەقۆ، شووشە یاخود هەر ئامێرێکی تیژی دیکە.



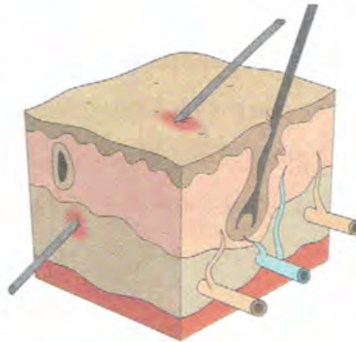
دڕان (پارچەپارچەبوون) Laceration

دڕان بریتییە لە دڕانی پێســت و ژێر شــانەکان کە تێیدا قەراغی نارێک و بەرز دروست دەبێت.



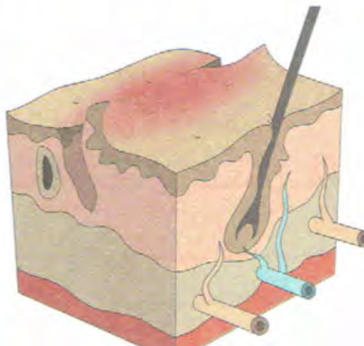
کونبوون Puncture wound

کونبوون لە جۆری برینی کراوەیە، کاتێک ڕوودەدات کە شانەکان بەهۆی ئامێرێکی تیژەوە تووشی کون بوون ببێت، عادەتەن کونبوون شانە قووڵەکانیش دەگرێتەوە.



بەزۆر لێکردنەوە (لێدابڕان) و بڕینەوە
Avulsion and Amputation

- بەزۆر لێکردنەوە، برینێکە تێیدا بەشێکی پێست لێ دەبێتەوە یاخود بەشێکی شانەکان یاخود هەموو شانەکان بەتەواوی لێکدادەبڕێت و دەدڕێن لە لاشەدا.
- بڕینەوەش لەدەستدانی بەشێکی ئەندامەکانی لەشە یاخود لەدەستدانی هەموو ئەندامەکەیە وەک قرتانی دەست یاخود قاچ!



خوێنبەربوون Bleeding [٤]

- خوێنبەربوون بریتییە لە دەرچوونی خوێن بۆ دەرەوەی بۆرییەکانی خوێن.
- لە **خوێنبەربوونی دەرەکیدا** خوێن دێتە دەرەوە بۆ سەر ڕووی برینەکە.
- لە **خوێنبەربوونی ناوەکیدا** خوێن دێتە چواردەوری شـانەکان لە ناوەوەی لەشدا.
- خوێنبەربوونی خوێنبەرەکان Arterial bleeding:
  - لە خوێنبەربوونی خوێنبەرەکانـدا، ڕەنگی خوێن سـوورێکی ئـاڵە کە لەگەڵ هەر لێدانێکی دڵدا، خوێنەکە فیشقەدەکات و بەزەبـر دەردەپەڕێـت بـۆ دەرەوەی برینەکە.



- خوێنبەربوونی خوێن هێنەرەکان Venous bleeding
  - لە خوێنبەربوونی خوێن هێنەرەکـانـدا، ڕەنگی خوێن سـوورێکی تاریک و تۆخە و بەهێواشی و خۆگری و لەسەرخۆیی دێتە دەرەوەی برینەکە.





- خوێنبەربوونی توند، لەوانەیە ببێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی شۆک:
  ١. زەرد هەڵگەڕان و ساردبوون و شێداربوونی لاشە.
  ٢. خێرابوونی لێدانی دڵ، دواتر بەرەو هێواش بوونەوە دەڕوات.
  ٣. گێژبوون، سەرگێژخواردن، تینوێتی و هێڵنجدان.
  ٤. جێ بەخۆنەگرتن، ترس و قەلەقی.
  ٥. تەنکبوونی هەناسەدان، باوێشکدان، هەناسە هەڵکێشان و هەناسەبڕکێ.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینە دەرەکییە قورسەکان
First aid for sever external bleeding

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە پاشان جێبەجێکردنی پێوانی یەکەم.

٢- کۆنترۆڵی خوێنبەربوونەکە بکە، بە پەستانکردنی ڕاستەوخۆ لەسەر برینەکە هەروەها ئەگەر کرا برینەکە لەئاستی دڵ بەرزتر بکەرەوە.

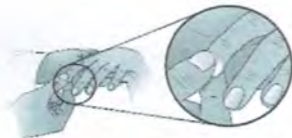


٣- قوربانییەکە لە شێوازێکی ئاسوودەدا دابنێ بەوجۆرەی کە مورتاحە.



٤- ئەگەر برینەکە لەژێر کۆنترۆڵدابوو، ئەوا بەردەوامبە لە پێوانی یەکەم و بەدوای برینداری و مەترسی دیکەدا بگەڕێ.

٥- پێش ئەوەی کرداری بەستنی برینەکە (باندیجینگ) بۆ قوربانییەکە بکەیت، پشکنینی سووڕی خوێن بکە لەخوارەوەی برینەکەدا، پاشان پرۆسەی تیمارکردن و باندیجینگ ئەنجام بدە.



٦- پاش پرۆسەی تیمارکردنەکە پشکنینی سووڕی خوێن بکە لەخوارەوەی برینەکەدا و بەراوردی بکە بە بەشەکەی دیکەی لاشە، ئەگەر نارێکی هەبوو ئەوا چەندبکرێت باندیجەکە شل بکەرەوە بەجۆرێک سوڕی خوێن ئاسایی ببێتەوە.

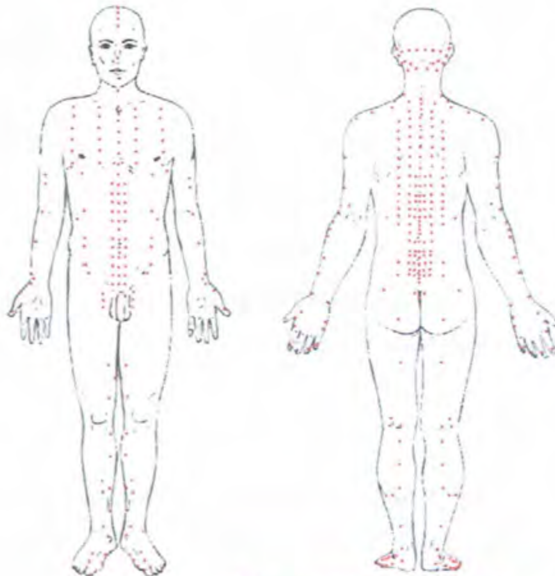
٧- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.

- ئەگەر لە کاتی پرۆسەی تیمارکردنەکەدا خوێن شاشەکەی تەڕکرد، ئەوا لێی مەکەرەوە، بەڵکوو دانەیەکی دیکەی لەسەر دابنێ و پەستان بخەرە سەری، چونکە لێکردنەوەی ئەو شاشەی تەڕبووە بە خوێن دەبێتە هۆی تێکشکانی ئەو قەتماغەی دروست بووە و خوێنبەربوونەکە نوێ و توند دەکاتەوە و دەبێتە هۆی پیسبوون و درەنگ ساڕێژبوونی برینەکە.

پەستان خستنەسەر خوێنبەرەکان Position pressure point

ئەگەر هاتوو بە پەســتانی ڕاســتەوخۆ خوێنبەربوونەکە کۆنترۆڵنەکرا، ئەوا دەتوانین تەکنیکی پەســتان خســتنەســەر خوێنبەرەکان بەکاربهێنین، بەمەبەستی کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونەکە بۆ نمونە: ئەگەر خوێنبەربوونەکە لە دەســتەکاندابوو، ئەوا دەتوانین بە دەســتمان ١٠بۆ١٥ خولەک پەستان بخەینەسەر خوێنبەری قۆڵ Brachial artery یاخود ئەگەر خوێنبەربوونەکە لە قاچەکاندابوو، ئەوا دەتوانین بە دەستمان ١٠بۆ١٥ خولەک پەستان بخەینەسەر خوێنبەری ڕان Femoral artery بەمەبەستی کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونەکە





بەکارهێنانی تۆڕنیکا Tourniquets



لە بارودۆخە زۆر توند و کارەساتبارەکانی بریندارییدا وەکو قرتان یاخود برینی قووڵ و توند لە پەلەکاندا، کاتێک کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونی بریندارییەکە زۆر قورس دەبێت، ئەوا دەتوانرێت تۆڕنیکا بەکاربهێنرێت، هەروەها بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوون لە پەلەکاندا، دەتوانرێت بە باندیج هەموو پەلەکە بپێچرێت و پەستانی لەسەر دروست بکرێت.

تێبینی: بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونە دەرەکییەکان ئەم ٣ هەنگاوە بەکاردێنین: ١- پەستانی ڕاستەوخۆ دەخەینە سەر برینەکە ٢- ئەگەر خاڵی یەکەم خوێنبەربوونەکەی کۆنترۆڵنەکرد ئەوا تەکنیکی پەستان خستنە سەر خوێنبەرەکان بەکاردەهێنین ٣- ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆر توند بوو وە بە هەنگاوی دووەم خوێنبەربوونەکە کۆنترۆڵنەبوو ئەوا تۆڕنیکا بەکاردەهێنین.

خوێنبەری قۆڵ و ڕان لاپەڕە٦٣

پشکنینی سووڕی خوێن لە خوارەوەی برینەکە
Checking circulation below an injury

- برینداری یاخود پرۆسەی فریاگوزاری سەرەتایی، لەوانەیە ببێتە هۆی کەمکردنەوەی سووڕی خوێن یاخود نەهێشتنی سووڕی خوێن لە شانەکان و لە خواروەی برینەکەدا:

١- لەجێچوون یاخود شکان لەوانەیە ببێتە هۆی دروستکردنی پێکان و تێکشکان لە خوێنبەرەکاندا.

٢- هەڵئاوسان و باندیجکردن، لەوانەیە پەستان لەسەر خوێنبەرەکان دروستبکات.

٣- بۆرییە خوێنەکان لەوانەیە تووشی تێکشکان ببێت، ئەمەش ڕۆشتنی خوێن لە خوێنبەرەکاندا کەمدەکاتەوە.



- ئەگەر خوێنی تێرئۆکسجین لەخوارەوەی برینەکەوە نەگەیشت بە شانەکان، ئەوا پاش چەند کاتژمێرێک لەوانەیە شانەکان تێکبشکێت و ببێتە هۆی لە ئیشکەوتنی ئەو پەلە.
- پشکنینی سووڕی خوێن بکە لەخوارەوەی برینەکەدا پێش گرێدان و توندکردنی باندیجەکە، پاشان دیسان پشکنین بکەرەوە، چونکە لەوانەیە باندیجەکەت زۆر توندکردبێت یاخود بەهۆی هەڵئاوسانی برینەکەوە باندیجەکە توندببێت و گرفت لە سووڕی خوێندا دروستبکات.

چۆن پشکنینی سووڕی خوێن ئەنجام دەدەیت
How to check circulation

- پشـــکنینی ســـووڕی خوێن بکە لەخوارەوەی برینەکەدا لە ڕێگەی بەراوردکردنی پەلە بریندارەکە بە پەلە ساغەکە:

١- پشکنینی ڕەنگی پێست بکە، ئەگەر ڕەنگی پێست گۆڕابوو بەراورد بە پەلە ساغەکە، بۆ نموونە ڕەنگی پێســت شـین بووبێت، ئەوا لەوانەیە سووڕی خوێن پەکیکەوتبێت و تووشی گرفت بووبێت.

٢- پشکنینی پلەی گەرمی پێست بکە، ئەگەر پلەی گەرمی پێست کەمتر و ســاردتربوو بەراورد بە پەلە ســاغەکە، ئەوا لەوانەیە ســووڕی خوێن پەکیکەوتبێت و تووشی گرفت بووبێت.

٣- پشـــکنینی لێدانی دڵ بکە لە خوێنبەری مەچەک یاخود قولەپێدا و بەراوردی بکە بە پەلە ساغەکە، بزانە هەمان لێدان و پەستانیان هەیە؟

٤- پشـــکنینی ژێرنینۆک بکە، بەجۆرێک پەســتان بخەرە ســەر نینۆکی دەست یاخود قاچی قوربانییەکە تاکو ژێر نینۆکەکە ڕەنگی سپی دەبێت، پاشــان بەخێرایی بەریبدە و بەراوردی بکە لەگەڵ پەلە ســاغەکەدا، بزانە کامیان زووتر ســـووڕی خوێن تێیدا وەک خۆی لێدێتەوە و ژێر نینۆکەکە خوێنی بۆ دەگەڕێتەوە و ڕەنگی سوور یاخود پەمەیی دەبێتەوە.

چاککردنەوەی سووڕی خوێن Improving impaired circulation

١- باندیجە توندەکە شل بکەرەوە.

٢- پەلەکە بخەرە شـوێنێکی گونجاو لە کاتی لەجێچوون یاخود شـکاندا، تاکو پەســتان لەســەر بۆرییەخوێنەکان دروســت نەکات، هەروەها تەنیا کاتێک پەلەکە بجووڵێنە ئەگەر ئازار زیادی نەکرد وە جووڵاندن زیانەکەی گەورەتر نەکرد.

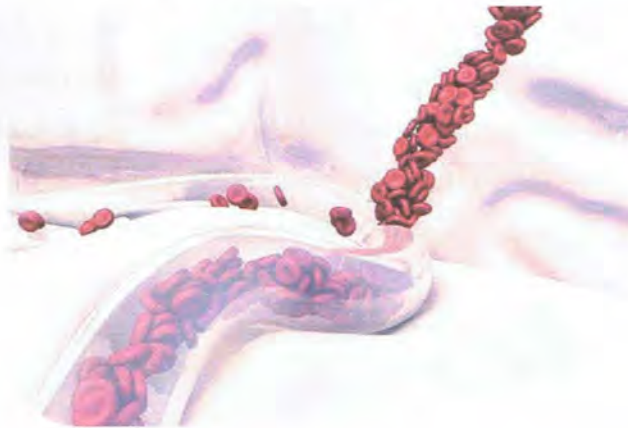
- ئەگەر نەتتوانی ســـووڕی خوێن چـاک بکەیتەوە ئەوا دەســـتبەجێ قوربانییەکە بگەیەنە شوێنی چارەسەرکردن.

لەجێچوون و شکان لاپەڕە٢٧٨

٥

خوێنبەربوونی ناوەکی Internal bleeding ٥

ئەو خوێنبەربوونەیە کە تووشی سووڕی خوێن دەبێت لەناوەوەی لەشدا، هەروەها خوێنبەربوونەکە تەنیا لەناوەوەی لەشدا دروست دەبێت، بەڵام دەکرێت نیشانەکانی لە دەرەوەی لەشدا بەدیاربکەوێت.



٥

نیشانەکانی خوێنبەربوونی ناوەکی

Signs and Symptoms of internal bleeding

١- خوێنبەربوون و خوێن هاتن لە کەناڵی گوێ یاخود لووتدا.

٢- سووربوونەوە یاخود ڕەشبوونی چاو (خوێنبەربوون لەناوسەردایە).

٣- هەبوونی کۆکەی خوێناوی کە ڕەنگی خوێنەکە سووریکی ئاڵ و چەورە (خوێنبەربوون لە سییەکاندا).

٤- ڕشانەوەی خوێناوی کە ڕەنگی خوێنەکە سووریکی ئاڵ یاخود ڕەنگێکی قاوەییە کە وەک ڕەنگی قاوە وایە.

٥- هەبوونی خوێن لە پیساییدا کە ڕەنگەکەی سوور یاخود ڕەشە.

٦- سووربوون یاخود قاوەیی بوونی ڕەنگی میز (هەبوونی خوێن لە میزدا).

٧- هەبوونی نیشانەکانی شۆک بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی برینداری دەرەکی بوونی هەبێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی ناوەکی
First aid for internal bleeding

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، پاشان قوربانییەکە لەسەرپشت تەخت بکە و پێوانی یەکەمی بۆ ئەنجام بدە.

٢- پەیوەندی بکە بە تیمی فریاکەوتنەوە١٢٢ یاخود قوربانییەکە بگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.

٣- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی بەجۆرێک لە شێوازی تەختدا (لەسەر پشت supine position قوربانییەکە دابنێ، فریاگوزاری پێشکەش بکە ئەگەر بارودۆخی شۆک لە قوربانییەکەدا دروستبوو.



٥

- لە بارودۆخی خوێنبەربوونی ناوەکیدا، کەسی فریاگوزار دەتوانێت کەمترین چارەسەر پێشکەش بە قوربانییەکە بکات بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونە ناوەکییەکان، بۆیە لە بارودۆخی تووشبوون بە شۆکدا فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکە و بەزووی قوربانییەکە بگەیەنە شوێنی چارەسەرکردن.

بڕینەوە Amputation ٦



- بڕینەوە کاتێک ڕوودەدات بەشێک لە ئەندامی لەش یاخود هەموو ئەندامەکە ببڕێتەوە یاخود بپەڕێت.
- پێویستە کۆنترۆڵی خوێنبەربوونەکە بکرێت، هەروەها چارەسەری شانە بڕاوەکە بکرێت و بەزووی بگەیەنرێتە شوێنی چارەسەرکردن.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بڕینەوە First aid for amputation

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، پاشـــان جێبەجێکردنی پێوانی یەکەم.

٢- کۆنترۆڵی خوێنبەربوونەکە بکە، بەجۆرێـک ڕاســتەوخۆ پەســتـان بخەرەسەر برینەکە، لە شوێن و جێگەی بەشەبڕاوەکەدا کرداری پرۆسەی تیمارکردن و باندیجینگ ئەنجام بدە هەروەها بەرزتر لەئاستی دڵ ڕایبگرە.



٣- پەیوەنـدی بکە بە **فریاکەوتنەوە١٢٢**، بەردەوامبە لە چاودێریکردن و چارەسەرکردنی قوربانییەکە.

٤- بەشـــە بڕاوەکە داپۆشـــە و بیپێچە، لە ڕێگەی بـانـدیجێـک یاخود پەڕۆیەکی خاوێن و شێدارەوە.

٥- بەشە بڕاوەکە بخەرەناو بەرگێکی پلاستیکی داخراوەوە، پاشان بەرگە پلاســتیکییەکە بخەرەناو بەرگێکی تری ســەهۆڵ و ئاوەوە (ســەهۆڵاو) هەوەها ناوی قوربانییەکە و کاتی بڕینەکەی لەسەر بنووسە و بینێرە بۆ شوێنی چارەسەرکردن.



٦- ئەگەر بە پەســتانکردنی ڕاســتەوخۆ خوێنبەربوونەکە کۆنترۆڵ نەکرا و سەرکەوتوو نەبوو ئەوا دەتوانرێت تۆڕنیکا بەکاربهێنرێت لەلایەن کەسی فریاگوزارەوە، ئەگەر هاتوو ڕاهێنانی کردبێت و بتوانێت چارەســەرکردن ئەنجام بدات، بەبێ دروست کردنی مەترسی زیاتر لەسەر قوربانییەکە.

چارەسەرکردنی برینە سووکەکان Minor wound care [٧]

کۆمەڵێک برینی ئاسـایی هەن کە ڕۆژانە ڕووبەڕوویان دەبینەوە و خۆمان دەتوانین چارەسەریان بکەین.

ڕێگریکردن لە پیسبوون Preventing contamination

- هەموو برینەکراوەکان دەکرێت بەپێی پلەبەندی تووشـی پیسـبوون ببێت، ئامۆژگاری قوربانییەکە بکە ئەگەر نیشـانەکانی نەخۆشـی و هەوکردنی تێدا دەرکەوت، ئەوا سەردانی شوێنی چارەسەربکات.

١- ئەگەر کرا، پێش چارەسـەکردن دەسـتت بە ئاو و سـابوون بشـۆ و دەستکێش لە دەست بکە، ئەگەر بەردەست بوو.

٢- بەڕاستەوخۆیی بەسەر برینەکەدا مەکۆکە و هەناسەمەدە.

٣- بەتەواوی هەموو برینەکە دەربخە بەڵام دەستی لێمەدە.

٤- بەکارامەییەوە لە ڕێگەی شتێکی نەرمەوە سەربرینەکە بشۆ، هەروەها چواردەوری برینەکە بشـۆ و وشـکی بکەرەوە لە ڕێگەی شـاشـێک یاخود پەڕۆیەکی پاکەوە.

٥- لە ڕێگەی پرۆسەی تیمارکردنەوە برینەکە دابپۆشە.

تووشبوونی برین بە هەوکردن Wound infection

- نیشانەکانی هەوکردن لەم وشە ئینگلیزییەدا کۆکراوەتەوە SHARP:

١. هەڵئاوسان S-swollen: هەڵئاوسانی شوێنە برینداره‌کە.

٢. گەرمبوون H-hot: هەستکردن بە گەرمی لە ناوچەبریندارەکەدا بەراورد بە چواردەوری برینەکە.

٣. ئازار A-ache: هەبوونی ئازار لە شوێنە بریندارەکەدا.

٤. سووربوونەوە R-red: سووربوونەوە لە شوێنە بریندارەکەدا.

٥. لێدان (پلدان) P-pulse: هەستکردن بەلێدان لەبرینەکەدا، وەک لێدانی دڵ وایە و پل دەدات.

٥

نەخۆشی دەردەکۆپان Tetanus infection

- بەشـێوەیەکی گشـتی نەخۆشـییەکی بەکتریایی کوژەرە، دەبێتە هۆی ڕەقبوون و گرژبوونی ماسـولکەکانی لەش، بەتایبەت **قوفڵ بوونی شەویلگەکان Lock jaw** پێکەوە.
- هەر برینێک ئەگەری ئەوەی هەیە پیسببێت بەوجۆرە سپۆڕەی کە دەبێتە هۆی دەردەکۆپان.
- برینە قووڵەکان ئەگەری تووشـبوونیان بە دەردەکۆپان زیاترە، بۆیە لە بارودۆخی هەبوونی برینی قووڵدا ئامۆژگاری قوربانییەکە بکە، بەزووی سـەردانی شـوێنی چارەسـەربکات، چونکە نیشـانەکانی ئەم نەخۆشـییە دەستبەجێ دەرناکەوێت!



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برین لە دەست و قاچەکاندا ^ First aid for hand and foot injury

- برینداری دەسـت و قاچ باوترین جۆری برینداررییە کە ڕووبەڕووی خەڵکی دەبێتەوە.
- ئەگەر برینەکە ئاسایی بوو وە قوربانییەکە سەردانی شوێنی چارەسەری نەکرد، ئەوا لە ماوەی ٤٨ کاتژمێر دوای تووشبوون بە برینەکە دەتوانێت سـەردانی شـوێنی چارەسـەربکات ئەگەر هاتوو ئازار دروسـتبوو یاخود لە ئێشکەوتن و هەوکردن لەشوێنی برینەکەدا ڕوویدا.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی لەپی دەست
First aid for bleeding from the palm of the hand

١. جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی **ESM**، پێوانی بینینی دیمەنەکە.

٢. جێبەجێکردنی پێوانی یەکەم.



٣- کۆنترۆڵی خوێنبەربوونەکە بکە بە پەستان خستنەسەر برینەکە لە ڕێگەی کۆمەڵێک لە شاش یاخود پەڕۆی پاکەوە، پشکنینی سووڕی خوێن بکە لە پەنجەکاندا و بەراوردی بکە بە دەستەکەی دیکەی، بە قوربانییەکە بڵێ با پەنجەکانی بنوشتێنێتەوە و دەستی وەک کۆڵەمشت لێبکات بۆ ئەوەی شاشەکە بەجێگیری و بەتوندی بگرێت تاکو لەجووڵەی بخات و جێگیرببێت.



- باندیجی تەسـک بئاڵێنە بە چواردەوری مەچەکی قوربانییەکەدا، پاشـان بیئاڵێنەرەوە بە چواردەوری پشتی دەستی قوربانییەکەدا.
- باندیجەکە بە چواردەور و بەسـەر پەنجەکانی قوربانییەکەدا بئاڵێنەوە و بیهێنەرەوە بۆ مەچەکی قوربانییەکە.
- ئەگەر کرا بـا پەنجە گەورەی قوربـانییەکە ڕووتبێـت، تـاکو بتوانرێـت پشـکنینی سـووڕی خوێنی لێوەبکرێت، پاشـان باندیجەکە لە مەچەکدا گرێبدە و کۆتایی پێبهێنە.



٤- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە و پشکنینی سووڕی خوێن بکە، هەروەهـا ئەگەر قـوربـانـییەکەت گـواسـتـەوە، ئەوا لە ڕێگەی کـرداری هەڵواسینەوە پشتگیری قۆڵەکە بکە.



پشکنینی سووڕی خوێن لاپەڕە٢٠٧
هەڵواسین Sling لاپەڕە١٩٧

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ شینبوونەوەی نینۆک

First aid for pinched fingernail

- کاتێک نینۆکی دەست یاخود قاچ تووشی پەستان یاخود زەبرێک دەبێت بارودۆخێک دروستدەکات پێیدەگوترێت شینبوونەوەی نینۆک، پەستانی خوێن لەژێر نینۆکەکەدا دەبێتە هۆی دروستکردنی ئازارێکی زۆر توند، دەتوانرێت بەم رێگایانە ئازارەکە کەمبکرێتەوە:

١- دانانی بەشە برینداربووەکە لەژێر ئاوێکی ساردی لەبەر ڕۆشتوودا، بەمەبەستی کەمکردنەوەی ئازار و هەڵئاوسان.

٢- ئەگەر ئازارەکە زۆر توندبوو هەروەها خوێن لەژێر نینۆکەکەدا کۆبوویەوە، ئەوا دەتوانیت بەم هەنگاوانە پەستانی خوێنەکە بەرەڵابکەیت و نەیهێڵیت:



- تەلێک یاخود دەرزییەکی درومان یاخود هەر شتێکی باریکی دیکە بەکاربهێنە بەمەرجێک کونی تێدانەبێت، بە پەڕۆیەک یاخود کلێنسێک سەرێکی بەدەستەوە بگرە و سەرەکەی دیکەی لە ڕێگەی غازێک یاخود هیتەرێک یاخود هەر شتێکی دیکەوە گەرم بکە.



- پاشان سەرە گەرمی تەلەکە یاخود دەرزییەکە، لەسەر بەشی سەرەوەی نینۆکەکەدا دابنێ تاکو نینۆکەکە دەتوێنێتەوە کوندەبێت، بەمەش خوێنەکە دێتەدەرەوە.
- دەبینیت پەستان و ئازار نامێنێت و خوێنەکە دێتە دەرەوە، پاشان نینۆکەکە بشۆ و بە لەزگەیەک بیبەستە.

٣ـ ئامۆژگاری قوربانییەکە بکە، ئەگەر نیشانەکانی هەوکردن و نەخۆشی تێیدا دەرکەوت، ئەوا سەردانی شوێنی چارەسەربکات.

٥

فریاگوزای سەرەتایی بۆ پریشک و تەڵەزم

First aid for slivers and splinters

- تەڵەزم بریتییە لە بەشێکی بچووک لە تەختە یاخود دڕک یان شووشە و کانزاکان کە دەچەقێتە ناو چینەکانی پێست یاخود کەمێک قووڵتر.
- بەشێوەیەکی گشتی دەبێتە هۆی دروستکردنی برین لە دەست و قاچەکاندا، هەروەها دەبێتە هۆی دروستکردنی ئازار و ناڕەحەتی.
- لە زۆربەی بارودۆخەکاندا تەڵەزمەکە بەئاسانی دەتوانرێت دەربهێنرێت و موزاعەفات و خراپی دروستناکات بەڵام لە بارودۆخە قورسەکاندا تەڵەزم خراپی دروست دەکات و دەبێتە هۆی هەوکردن و نەخۆشی، بۆیە لەم بارودۆخانەدا تەڵەزمەکە دەرمەهێنە:

١. ئەگەر بەناو جومگەدا ڕۆشتبوو.

٢. ئەگەر زۆر بەقووڵی چووبووە ناو لاشەوە.

٣. ئەگەر لەناو چاو یاخود لەنزیک چاودا بوو.

٤. ئەگەر شێوەکەی قولاپی بوو وە زۆر چووبووە ناوەوە.

٥. ئەگەر بەئاسانی دەرنەهاتە دەرەوە.

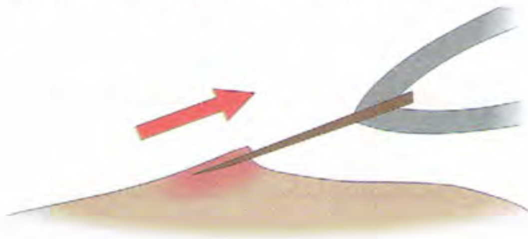
دەرهێنانی تەڵەزم Remove sliver

١- ناوچەکە بە ئاو بشۆ.

٢- بە مووکێشێکی پاک تەڵەزمەکە لەنزیک پێستەوە بگرە.

٣- تەڵەزمەکە بەڕێکی ڕابکێشە، بەجۆرێک پێچەوانەی ئەو ئاڕاستەیەبێت کە چوەتە ناو لاشەوە واتە بە هەمان گۆشەی چوونەناوەوە ڕایبکێشە دەرەوە.

٤- سەردانی شوێنی چارەسەر بکە، ئەگەر بەشێکی تەڵەزمەکە بەجێما و نەتتوانی دەریبهێنیت.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێن تێزان First aid for contusion

- لە بارودۆخی خوێن تێزاندا، خوێن دێتە دەرەوە بۆ چواردەوری شانەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستکردنی ئازار، بۆیە بەم ڕێگایانە دەتوانرێت ئازارەکە کەمبکرێتەوە کە لە وشەی ئینگلیزی **RICE**دا کۆکراوەتەوە:

١. پشوودان R-rest

٢. لەجوولەخستن I-immobilize

٣. سەهۆڵ یاخود ساردی C-cold

٤. بەرزکردنەوە E-elevate



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینی کونتێبوون

First aid for puncture wound

- برینی کونتێبوون حاڵەتێکی مەترسیدارە، چونکە لەوانەیە زۆر قووڵبێت و ببێتەهۆی تێکشکاندنی ئەندامەکانی ناوەوە یاخود ببێتەهۆی بردنەناوەوەی تەنی نامۆ و پیس بۆ ناوەوەی لەش.



١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، زۆر گرنگە بزانیت چ ئامرازێک بووەتەهۆی برینەکە، پاشان جێبەجێکردنی پێوانی یەکەم وە برینەکە دەربخە، لەوانەیە تەنیا برینی دەرەکی دروست نەبووبێت، بۆیە تێبینی نیشانەکانی برینی ناوەکی بکە، بەتایبەت ئەگەر برینەکە لە سنگ و سکدا ڕوویدابوو!

٢- بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونەکە، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەستان بخەسەر برینەکە و پەیوەندی بکە بە **فریاکەوتنەوە١٢٢**.

٣- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشـــکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینداری فیشەک

First aid for gunshot wound

- برینداری بە فیشەک یەکێکە لەجۆرە ترسناکەکانی برینداری کونتێبوو.
- عادەتەن چوونە ناوەوەکە بچووکە بەڵام فیشـــەکەکە دەتـوانـێت بەشـێکی زۆری ناوەوەی جەســتە ببڕێـت، زۆربەی کـاتیش دەچێتە دەرەوەی لاشە.



- برینە دەرچووەکە بەراورد بە برینی چوونە نـاوەوەکە زۆر گەورەترە، هەروەها لەوانەیە شـــوێنی برینی چوونەدەرەوەکە ڕێک بەرێکی برینی چوونە ناوەوەکە نەبێت و گۆشەکانیان جیاواز بێت!

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، دڵنیـابە لەوەی نـاوچەکە سـەلامەتە بۆ خۆت و قوربانییەکە، پاشـان پێوانی یەکەم ئەنجام بدە و بە ســەرنجەوە ســەیری برینداریيەکە بکە و دڵنیاببەرەوە لە شـــوێنی دەرچوونی فیشـــەکەکە، چونکە لەوانەیە ئەو شـــوێنە نەبێـت کە تۆ چاوەڕێی دەکەیت.

٢- بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونەکە، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەستان بخەسەر برینەکە و پەیوەندی بکەن بە **فریاکەوتنەوە١٢٢**.

٣- قوربانییەکە لە شـێوازێکی ئاسـوودەدا دابنێ، ئەگەر حاڵەتی شـۆک ڕوویدا ئەوا فریاگوزاری سەرەتایی پێبدە.

٤- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشـــکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
شۆک Shock لاپەڕە١٣٩

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەوبرینانەی تەنێکیان پێدا چەقیوە
First aid for wounds with embedded objects

- ئەو تەنەی کە چەقیوە بەناو برینەکەدا، بە هیچ جۆرێک دەری مەهێنە، چونکە تەنە چەقیوەکە یارمەتی وەستاندنی خوێنبەربوونەکە دەدات.
- دەرهێنـانی ئەو تەنە دەبێتە هۆی دووبـارە بڕینەوەی شـــانەکـان و خوێنبەربوونەکە نوێ و قورستر دەکاتەوە.



١- ناوچە بریندارەکە دەربخە و پشــکنینی ســووڕی خوێن بکە، لە خوارەوەی برینەکەدا.

٢- بۆ وەســتاندنی خوێنبەربوونەکە پەســتان بخەرەســەر چواردەوری تەنەکە، ئەگەر تەنەکە کورت بوو، ئەوا بە شـاشـێک بەهێواشـی و لێزانانەوە برینەکە خاوێن بکەرەوە، پاشــان لە ڕێگەی کۆمەڵێک شــاش یاخود پارچە پەڕۆیەکی خاوێن، پەستان لە چواردەوری برینەکەدا دروست بکە و جێگیری بکە.

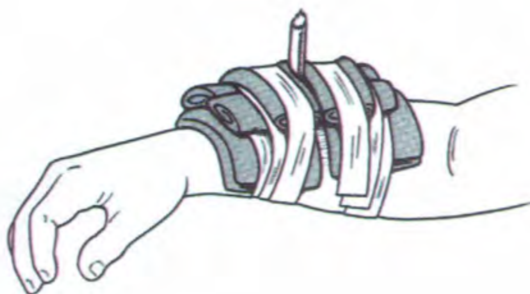


٣ـ پاشان لە ڕێگەی باندیجی تەسکەوە کۆمەڵە شاشەکە جێگیر بکە و گرێی بدە، بەجۆرێک پەستان نەکەوێتە سەر تەنەکە.



٤ـ دووبارە سەیری خوارەوەی برینەکە بکە، بۆ پشکنینی سووری خوێن.

٥ـ چاودێری قوربانییەکە بکە، تاکو دەگەیەنرێتە شوێنی چارەسەرکردن.

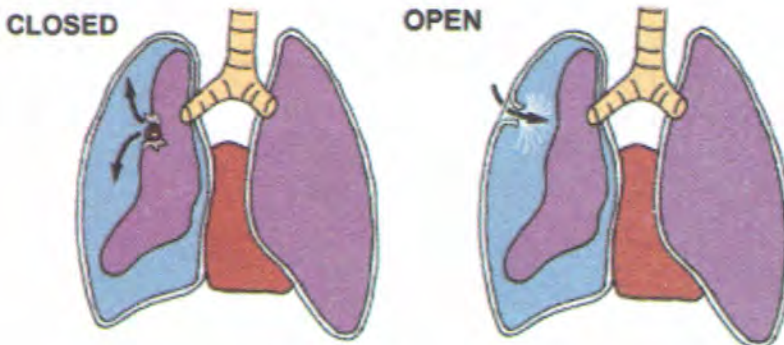


برینداری سنگ Chest injury ٩

برینداری لە سـنگدا دەبێتە هۆی دروسـت کردنی کێشـه و ناتەواوی لە هەناسـەداندا، بۆیە پێویسـتە بەوریاییەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت و دەستبەجێ قوربانییەکە ڕەوانەی شوێنی چارەسەرکردن بکرێت.

کۆبونەوەی هەوا لە چواردەوری پەردەی سی و قەفەزەی سنگدا Pneumothorax

- ئەم بارودۆخە کاتێک ڕوودەدات، هەوا لە بۆشـایی نێوان سـییەکان و دیواری سنگدا کۆببێتەوە.
- ئەم بارودۆخە دەکرێت بەهۆی چوونە ناوەوەی هەوا لە ڕێگەی برینی سنگەوە دروستببێت، لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی سییەکان، بۆیە پێویستە دەستبەجێ قوربانییەکە بگەیەنرێتە شوێنی چارەسەرکردن.
  - کاتێک هەوا لە دەرەوە دەڕواتەناو سنگ و سییەکان پێی دەگوترێت **کۆبونەوەی هەوای کراوە Open pneumothorax**.
  - کاتێک هەوا لەناو سـنگەوە بڕواتەناو سـییەکان پێی دەگوترێت **کۆبونەوەی هەوای داخراو Close pneumothorax**.



٥

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ تێپەڕینی هەوا لە برینی سنگدا

First aid for a penetrating chest wound

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە پاشان جێبەجێکردنی پێوانی یەکەم.

٢- ئەگەر بینداریيەکە خوێنبەربوونی هەبوو، ئەوا بە دەستی قوربانییەکە یاخود بە دەستی کەسی تەماشاکەر یانیش ئەگەر کرا بە دەستی خۆت، پەستان بخەرە سەر سنگی قوربانییەکە، باشتر وایە دەستکێش لەدەست بکەیت، ئەگەر خوێنبەربوونی نەبوو ئەوا بە تیمارکردن لەجۆری نەلکان Non-occlusive برینەکە بپێچە، ئەگەر تیمارکردنەوە تەڕبوو بە خوێن، ئەوا پێویستە بیگۆڕیت بە دانەیەکی وشکی نوێ.



٣- قوربانییەکە لە شێوازێکدا دابنێ تاکو هەناسەدانی ئاسانبێت عادەتەن **شێوازی نیوەدانیشتن Semi siting position** باشترین شێوازە هەروەها با بەشە برینداریيەکە لە لای سەرەوە بێت بەجۆرێک کێشی لاشەیی نەکەوێتەسەر و هەناسەدان ئاسانتربێت.

٤- برینەکە بەوجۆرە باندیجانە دامەپۆشە کە برینەکە هەوابڕدەکات، بەڵکوو تەنیا بۆ ئەو مەبەستە دایبپۆشە لە پیسبوون بیپارێزیت، هەرکاتێک باندیجەکە یاخود شاشەکە تەڕبوو، بیگۆڕە و دانەیە وشکی لەسەردابنێ.

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە تەندروستییەکان دەگەنە شوێنەکە، هەروەها بەردەوام چاودێری هەناسەدانی بکە.

- حاڵەتی کۆبوونەوەی هەوا لە سنگدا هەمیشە مەترسی لەسەر ژیان دروستدەکات، هەروەها کێشەی بارودۆخی فریاکەوتنی هەناسەدان دروستدەکات، بۆیە پێویستە بەزووی لەم بارودۆخەدا قوربانییەکە بگەیەنرێتە شوێنی چارەسەرکردن و چارەسەر وەربگرێت.

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو برینانەی بەهۆی تەقینەوەوە دروستدەبن و کاریگەری لەسەر هەناسەدان دروستدەکەن

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، ئەگەر قوربانییەکە بەهۆی تەقینەوەکە کەوتبوو بە زەویدا، ئەوا لەوانەیە لەسەر و بڕبڕەکاندا تووشی برینداری بووبێت، بۆیە لەهەر جووڵەیەکی ناپێویست بیپارێزە، پاشان پێوانی یەکەم ئەنجام بدە.



٢- ئەگەر برینداری لە سەر و بڕبڕەکاندا نەبوو، ئەوا قوربانییەکە لەسەر شێوازی **نیوەدانیشتندا Semi siting position** دابنێ.

٣- بەردەوام چاودێری هەناسەدانی قوربانییەکە بکە.

٤- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

١٠- برینداری سک Abdominal injury

- برینداری سک دەکرێت کراوە یاخود داخراوبێت.
- **برینی داخراو** کاتێک ڕوودەدات شانە ناوەکییەکانی سک تووشی تێکشکان دەبن لە کاتێکدا پێستەکە ساغە و تووشی تێکشکان نەبووە.
- لە **برینی کراوەشدا** تێکشکان لە پێستەکەدا ڕوودەدات هەروەها لەوانەیە ئەندامەکانی ناوەوەی لاشە دەربکەوێت و بێتەدەرەوەی لاشە!
- خراپییەکانی برینداری لە سکدا لەوانەیە ببێتە هۆی دروستکردنی خوێنبەربوونی ترسناک چ ناوەکی بێت یاخود دەرەکی هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی پیسبوونی ئەندامەکانی ناوەوەی سک لە کاتی دەرپەڕینیاندا بۆ دەرەوەی لاشە.

تێبینی: لە داپۆشینی برینداری سنگدا تەنیا دەبێت سێ لای برینەکە داپۆشرێت، ئەوانیش لای سەرەوە و ناوەوە و خوارەوەی برینەکەیە، هەروەها پێویستە ئامێرێکی جێگیری نیمچە ڕەق وەک ئەشیعە یان هەر شتێکی دیکە بەکاربهێنرێت.

- لە بارودۆخی یارمەتیدانی برینداری سـکدا ناوچەکە دەربخە و بگەڕێ بۆ برینی کراوە، هەروەهـا **زانیـاری History** لە قوربـانییەکە وەربگرە، بەتـایبەت هۆکـاری ڕووداوەکە و جۆری ئەو ئـامێرەی کە بووەتە هۆی دروسـتکردنی برینداربیەکە، بەکارامەیییەوە سـەرنجی سـکی قوربانییەکە بدە، هەست بە هەبوونی ڕەقی و هەڵئاوسان و ئازار بکە ئەگەر هەبوو.
- ئەگەر بـریـنـداری دەرەکـی ڕوویـدا بـوو، ئەوا لەوانەیە لەگەڵیشـی خوێنبەربوونی توندی ناوەکی ڕوویدا بێت، بۆیە پێویسـتە لە هەمان کاتدا فریاگوزاری سـەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی ناوەکی بکرێت ئەگەر هەبوو.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینی کراوەی سک

First aid for open abdominal wounds

١. جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢. ئەگەر برینی کراوەی سکت بینی، ئەوا پێویستە ڕێگری بکەیت لە پانبوونی برینەکە، ئەندامەکانی ناوەوە لەوانەیە لە شوێنی خۆیان بجووڵێن، پێویستە شـێوازی دانانی قوربانییەکە **نیوەدانیشـتن Semi-sitting position** بێت هەروەها یارمەتی قوربانییەکە بدرێت ئەژنۆی بەرزبکاتەوە.



٣- پرۆسەی تیمارکردن ئەنجام بدە، پرۆسەی تیمارکردنەکەش پشت دەبەستێت بەوەی ئایا ئەندامەکانی ناوەوە دەرنەپەڕیونەتە دەرەوە؟

- ئەگەر ئەندامەکانی ناوەوە دەرنەپەڕیبوون، ئەوا بە شاشێکی وشک یاخود بە پەڕۆیەکی پاکی وشک برینەکە دابپۆشە و بە باندیج بیبەستە و جێگیری بکە.
- ئەگەر ئەندامەکانی ناوەوە دەرپەڕیبوونە دەرەوە، ئەوا هەوڵمەدە پاڵیبنێیت بۆ ناوەوە و بیخەیتەوە جێگەی خۆی، بەڵکوو بە پرۆسەی تیمارکردنی شێدار و تەڕ برینەکە و ئەندامەکان دابپۆشە، پاشان لە ڕێگەی دوو باندیجی پانەوە تیمارکردنە شێدارەکە بەهێواشی ببەستە و جێگیری بکە.



٤. بەردەوامبە لە چاودێری کردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

تێبینی: ئەو بارودۆخەی کە ڕیخۆڵە دێتەدەرەوەی سک و دەڕژێتەسەر برینەکە پێیدەگوترێت Evisceration هەروەها ئەو بارودۆخەی کە برینەکە کراوەیە بەڵام ڕیخۆڵە لەجێگەی خۆیەتی پێیدەگوترێت Dehiscence.

برینەکانی دەموچاو و پێستی سەر
" Scalp and facial injuries "

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی پێستی سەر
First aid for bleeding from the scalp



- خوێنبەربوونی پێستی سەر زۆربەی کات ترسناکە چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی شکانی کاسەی سەر یاخود چەقینی تەنێک بە کاسەی سەردا.
- خۆت بەدووربگرە لە پەستانی ڕاستەوخۆ و پیسکردنی برینەکە تاکو زەبر بە مێشک نەگات.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.



٢- جێبەجێکردنی پرۆسەی تیمارکردن لە ڕێگەی شاشێک یاخود هەر شتێکی دیکەی پرۆسەی تیمارکردن، تیمارکردنەکە لەسەر برینەکە دابنێ پاشان لە ڕێگەی باندیجەوە بیبەستە و جێگیری بکە.



٣- ئەگەر قوربانییەکە کاسەی سەری شکابوو، فریاگوزاری سەرەتایی پێبدە بۆ شکانی کاسەی سەری.

٤- ئەگەر تەنێک چەقیبووە ناوبرینەکە، ئەوا دەری مەهێنە، بەڵکوو پەستان لە چواردەوریدا دروستبکە و پرۆسەی تیمارکردن و باندیجینگی بۆ بکە.

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە یاخود قوربانییەکە دەگەیەنیتە شوێنی چارەسەرکردن.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی ناو گوێ

First aid for bleeding from inside the ear

- هەوڵمەدە خوێنبەربوونی ناوگوێ بوەستێنیت لە ڕێگەی پەستان خستنە سـەر گوێ یاخود لە ڕێگەی یەکێک لە پرۆسـەکانی تیمارکردنەوە بۆناو گوێ.
- بۆ ئەوەی مەترسی هەوکردن و تووشبوون بە نەخۆشی کەمبکرێتەوە، ئەوا باشـترین شـت ئەوەیە، ڕێگەبدرێت خوێنەکە لەناو گوێ وە بڕژێتە دەرەوەی لاشە.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، ئەگەر قوربانییەکە برینداری هەبوو لە سەر و بڕبڕەکانیدا، ئەوا ڕێنمایی بکە جووڵە نەکات، پاشان پێوانی یەکەم ئەنجام بدە.

٢- یارمەتی خوێن ڕژانەکەبدە تاکو بێتەدەرەوەی گوێ، هەروەها تێبینی بکە ئەگەر خوێنەکە تێکەڵبوو بوو لەگەڵ شلەی زەرددا، ئەوا شکان لە کاسەی سەردا ڕوویداوە، پێویستە پشتگیری سەر و ملی قوربانییەکە بکەیت وە شاشێک یاخود یەکێک لە پرۆسەکانی تیمارکردن بەهێواشی لەسەر گوێدا دابنێ و فریاگوزاری سەرەتایی بۆ شکانی کاسەی سەر ئەنجام بدە، پرۆسەی تیمارکردنەکە خوێنەکە هەڵدەمژێت و برینەکەش لە پیسبوون دەپارێزێت.



٥

٣ـ ئەگەر برینداری لە سەر و بڕبڕەکاندا ڕوویندابوو ئەوا بەهێواشی شاشەکە یاخود یەکێک لە ئامرازەکانی پرۆسـەی تیمارکردنەکە لە ڕێگەی پلاسـتەر یان هەر شتێکی ترەوە بەسەرگوێدا بەشلی ببەستە، ئەگەر برینەکە ڕێگەیدا، ئەوا شـێوازی دانانی قوربانییەکە با بە شـێوازێک بێت کە ڕێگەبدات خوێنەکە لە گوێوە بێتەدەرەوە، ئەگەر قوربانییەکە بێ ئاگا بوو وە برین ڕێگەیدا، ئەوا پرۆسـەی تیمارکردن لەسـەر گوێی قوربانییەکەدا دابنێ و قوربانییەکە بخەرە سـەر شـێوازی **باری چاکبوونەوە Recovery position** بەجۆرێک گوێ بریندارەکەی لە بەشی خوارەوە بێت.



٤ـ بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی لووت
First aid for a Epistaxis (Nosebleed)

- خوێنبەربوونی لووت، لەوانەیە بە شـێوەیەکی ئاشـکرا هۆکارەکەی نەزانرێت، یاخود لەوانەیە هۆکارەکەی پیاکێشـان بێت بە لووتدا یانیش هۆکارێکی دیکە بێت کە دووربێت لە برینی لووت، وەک شکانی ئێسکی سەر یاخود بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

١ـ جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، ئەگەر قوربانییەکە برینداری هەبوو لە سـەر و بڕبڕەکانیدا ئەوا ڕێنمایی بکە جووڵە نەکات، پاشـان پێوانی یەکەم ئەنجام بدە.

٢- **هەنگاوی یەکەم:** یارمەتیدان بۆ خوێنبەربوونەکە پیشـــکەش بکە، ئەگەر خوێنی لووت تێکەڵبوو لەگەڵ شـلەی زۆردا ئەوا شـکان لە کاسـەی سـەردا ڕوویداوە پێویســـتە ســـەر و ملی قوربانییەکە لە جووڵە بپارێزیت، ڕێگەبدە خوێنی لووت بێتەدەرەوە و فریاگوزاری سـەرەتایی بۆ شـکانی کاسـەی سـەر ئەنجام بدە.

٣- ئەگەر شـــکـان لە ســـەر و بڕبڕەکـانـدا ڕووینەدابوو، ئەوا قوربـانییەکە دابنیشێنە و ئامۆژگاری قوربانییەکە بکە بەهێواشی سەری بەرەو خواربکات، چونکە سـەرشـۆڕکردن بۆ خوارەوە ڕێگەدەدات بەوەی خوێنەکە بێتەوە بۆناو لووت و دەم لەجیاتی ئەوەی بگەڕێتەوە بۆناو قوڕگ و مەعیدە کە ئەمەش دەبێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوی هەوا یاخود ڕشانەوە.



٤- بە قوربانییەکە بڵێ پەستان بخاتە سەر لووتی بەجۆرێک بە پەنجەگەورە و پەنجەی شـایەتمان، پەستان بخاتەسەر بەشە گۆشتنەکەی لووت لە خوار کۆڵەکەی لووتدا بۆ ماوەی ١٠ خولەک تاکو خوێنبەربوونەکە دەوەســـتێتەوە، هەروەهـا بە قوربانییەکە بڵێ بەدەم هەناسەبدات هەوەها با چەند کاتژمێرێک پەسـتان نەخاتە سـەر لووتی بۆ ئەوەی خوێنە قەتماغەکە تێک نەشکێت.،

٥- **هەنگـاوی دووەم:** دەتوانرێـت ســـەهۆڵ لە پـارچە پەڕۆیەک یـاخود شاشێکەوە بپێچرێت، پاشان بۆ ماوەی ١٠ خولەک لە بەینی هەردوو برۆکاندا دابنرێت، بەمەبەستی کەمکردن و کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونەکە.

٦- **هەنگاوی ســـێیەم:** ئەگەر بەو دووهەنگاوەی ســـەرەوە خوێنبەربوونەکە نەوەسـتا، ئەوا کرداری پەسـتان خسـتنەسـەر خوێنبەرەکان Pressure point بەکاربهێنە، بەجۆرێک پەستان بخەرەسەر ئەو خوێنبەرەی کە خوێن دەبات بۆ لووت کە شوێنەکەی دەکەوێتە بەشی سەرەوەی لێوەکان لە خوارەوی لوت.

٧- ئەگەر خوێنبەربوونەکە بە پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی و ئەو هەنگاوانەی سەرەوە نەوەستا یاخود دووبارە خوێنبەربوون ڕوویدایەوە، ئەوا قوربانییەکە بنێرە بۆ شوێنی چارەسەرکردن.

٥

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ددان کەوتن بەهۆی زەبرەوە

First aid for a knocked-out tooth

- ددان دەتوانرێت دوای کەوتنی دووباره بخرێتەوه شـــوێنی خۆی، ئەگەر قوربانییەکە بەخێرایی و بە شـێوازێکی دروســت ددانەکە بگەیەنێتە لای پزیشکی ددان و شوێنی چارەسەرکردن.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، ئەگەر قوربانییەکە برینداری هەبوو لە سـەر و بڕبڕەکانیدا ئەوا ڕێنمایی بکە جووڵە نەکات، پاشـان پێوانی یەکەم ئەنجام بدە.

٢- بە شـتێکی پاک ڕاسـتەوخۆ پەسـتان بخەرەسـەر شـوێن و جێگەی ددانە کەوتووەکە، قوربانییەکە بە شێوازێک دابنێ کە سـەری بەرەو خواربێت تاکو خوێنەکە لە دەمەوە بێتە دەرەوە و نەگەڕێتەوە بۆنـاو قوڕگ و مەعیـدە و نەبێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوی هەوا یاخود نەبێتە هۆی ڕشانەوە.

٣- پێویستە هەڵگرتنی ددانەکە بەجۆرێک بێت کە بەشی سەرەوەی ددانەکە هەڵبگیرێت نەک دەســتبدرێت لە ڕەگی ددانەکە، پاشــان ددانە کەوتووەکە بخەرەناو گیراوەی خوێی هاوتا یاخود لەناو شـــیری گوێزی هندیدا دایبنێ، بەڵام ئەگەر ئەوانە بەردەســـت نەبوون، ئەوا بە قوربانییەکە بڵێ با ددانەکە لەنـاو لیکی خۆیـدا هەڵبگرێـت، بەجۆرێـک ددانەکە بخـاتە نێوان پووک و ناوەوەی گوپیدا.

٤- ئەگەر گیراوەی خوێی هاوتا یاخود شیری گوێزی هندی بەردەست نەبوو، ئەوا دەتوانرێت ئاوی ئاسایی یاخود شیری ئاسایی بەکاربهێنرێت.

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی ناوەوەی ڕوومەت، پووک و زمان Bleeding from the cheek, gums or tongue

- کاتێک خوێنبەربوون لەناو دەمدا یاخود لە پووکەکاندا ڕوودەدات سەرەتا گرنگە بزانرێت هۆکاری ڕوودانی خوێنبەربوونەکە چییە و چارەسەربکرێت.
- پێویستە دڵنیاببیتەوە لەوەی ئایا برینداری لە سەر و ملدا ڕووی نەداوە؟ هەروەها ئایا خوێنبەربوونەکە نەبووەتە هۆی گیرانی بۆری هەوا؟

١- لە ڕێگەی یەکێک لە پرۆسەکانی تیمارکردنەوە ڕاستەوخۆ پەستان بخەرەسەر برینەکە.



٢- پاش تەواوبوون و وەستانی خوێنبەربوونەکە ناودەم مەشۆرە، چونکە دەبێتە هۆی تێکشکان و شیبوونەوەی قەتماغەکە و دووبارە دروستبوونەوەی خوێنبەربوون.

برینداربیەکانی چاو Eye injuries [١٢]

- چاو بەئاسانی تووشی برینداری دەبێت، بۆیە پێویستە دەستبەجێ فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بکرێت تاکو نەبێتە هۆی لەدەستدانی بەشێک لە بینایی یاخود لەدەستدانی بینایی بەتەواوەتی.
- فرمێسک بەتەنیا ناتوانێت چاو بشوات و لە ماددە ڕووشێنەرەکان پاکی بکاتەوە، بۆیە پێویستە بەگرنگی و بەوریاییەوە فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکرێت لە حاڵەتی هەبوونی برینداربیەکانی چاودا.



نیشانەکانی برینداری چاو

Signs and Symptoms of an eye injury



١. ئازار.

٢. لێڵ بینی یاخود هەندێک جار لەدەستدانی بینایی.

٣. هەبوونی فرمێسکی لەڕادەبەدەر.

٤. هەستکردن بەوەی کە دەنکە لم لە چاودابێت.

٥. دروستبوونی پەڵەی سوور لە چاودا.

٦. خوێنبەربوون، یاخود هاتنەدەرەوەی هەرشلەیەکی دیکە لە چاودا.

٧. نارێکی و ناتەواوی لە چاودا.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ تەنی بچووک لە چاودا

First aid for a loose foreign particle in the eye

١- بە پرسیارکردن دەستپێبکە، بە قوربانییەکە بڵێ ئایا تەنەکە لە چ شوێنێکی چاوتدایە؟



٢- ئەگەر وا هەستیکرد تەنەکە لەژێر پێڵوی سەرەوەی چاویدایە، ئەوا ڕێنمایی قوربانییەکە بکە، بە هەڵگێڕانەوەی پێڵوی چاوی بەجۆرێک کە برژانگی سەرەوەی بگرێت و پێڵوی سەرەوەی بەڕێکی ڕابکێشێت بۆ دەرەوە، پاشان بیهێنێت بۆ خوارەوە و بیدات بەسەر برژانگی پێڵوی خوارەوەیدا، تاکو تەنەکەی پێوە بلکێت و بێتەدەرەوە.

- چەند جارێک ئەم کردارە دووبارە بکاتەوە، هەروەها بیرتبێت ئەگەر هەر ئارایشتێکی چاو هەبوو، پێویستە پێش هەموو شتێک لاببرێت!

- ئەگەر بەم کردارە تەنەکە دەرنەهات، ئەوا هەوڵبدە لە ڕێگەی ئاوەوە تەنەکە بهێنە دەرەوە، بەجۆرێک قوربانییەکە چاوی نقوم بکات و بیکاتەوە لە پەرداخێک یاخود قاپێک ئاودا.
- ئەگەر ئەو هەنگاوانەی سەرەوە سوودی نەبوو، ئەوا پێویستە قوربانییەکە پشکنینی ڕووی چاو و ژێر پێڵووەکانی بۆ بکرێت.

پشکنینی چاو Examining eye

١- دەموچاوی قوربانییەکە لە ڕووناکییەکی گونجاودا دابنێ و ئامادەی بکە بۆ پشکنین.

٢- ڕێنمایی قوربانییەکە بکە چاوی بسووڕێنێت بۆ لای ڕاست و چەپ هەروەها بۆ سەرەوە و خوارەوە، لایتێکی دەستی یاخود فلاشێک بەکاربهێنە بۆ پشکنین، بەمەش کاتێک ڕووناکییەکە دەدەیت لە چاوی قوربانییەکە، ئەوا ئەگەر تەنەکە لەسەر چاوبێت سێبەر دروستدەکات و بەئاسانی دەتوانرێت ببینرێت.





٣- بۆ پشکنینی ژێر پێڵووەکان، بەکارامەییەوە پێڵوی خوارەوە ڕابکێشە بەرەوخوار، بە قوربانییەکە بڵێ سەیری سەرەوەبکات، هەروەها بۆ پشکنینی پێڵوی سەرەوە، بەکارامەییەوە پێڵوی سەرەوە ڕابکێشە بۆ سەرەوە و بە قوربانییەکە بڵێ سەیری خوارەوەبکات، لەگەڵیشیدا لایتی دەستی بچووک یاخود فلاش بەکاربهێنە بۆ سەیرکردنی ژێر پێڵووەکان.

٤- ئەگەر شوێنی تەنەکەت دۆزییەوە، ئەوا گۆشەیەکی شێدار و گونجاو هەڵبژێرە و بەکارامەییەوە لە ڕێگەی پەڕۆیەکی پاکەوە هەوڵبدە تەنەکە دەربهێنە، هەوڵمەدە تەنەکە دەربهێنیت، ئەگەر هاتوو چەقیبوو بەناو چاودا، یاخود لە ناوچەی ڕەنگێنەی چاودابوو، هەروەها ئەگەر قوربانییەکە عەدەسەی لە چاودابوو، ئەوا پێش پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی عەدەسەکان لاببە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەوکاتەی کە نەتتوانی بەسەلامەتی تەنەکە دەربهێنیت

First aid when you cannot safely remove a particle from the eye

١- ئەگەر پرۆسـەی دەرهێنانی تەنەکە سـەرکەوتوو نەبوو، ئەوا ڕێنمایی قوربانییەکە بکە چاوی نەخورێنێت، چونکە دەبێتە هۆی ئازار و تێکشـکانی شانەکانی چاو.

٢- چاوی قوربانییەکە دابخە لە ڕێگەی شـاشـێک یاخود هەریەکێـک لە پرۆسـەکانی تیمارکردنەوە، هەروەها بیبەسـتەوە بە ناوچاوییەوە، دڵنیابە لەوەی کە پەسـتان لەسەر چاوی دروست ناکات.

٣- لە ڕێگەی باندیجێکەوە شاشەکە جێگیر بکە و دڵنیابە لەوەی زۆر توند نەبێت و پەسـتان نەخاتە سـەر گلێنەی چاوی.

٤- بەردەوامبە لە چـاودێریکردنی قوربـانییەکە، تـاکو دەیگەیەنیتە شوێنی چارەسەرکردن.

٥

برینداری لە شانە نەرمەکانی چواردەوری چاودا

Wounds in the soft tissue around the eye

- برینداری لە پێڵوی چاو و شـانە نەرمەکانی دەوری چاودا مەترسـیدارە، چونکە لەوانەیە کـاربکـاتە سـەر گلێنە یـاخود لەوانەیە ببێتە هۆی زەبرگەیاندن بە ئێسکەکانی دەوری چاو.
- داپۆشـینی چاوەکان و لە چاوکردنی چاویلکە باشـترین چارەسـەرە بۆ پاراستنیان لە مەترسییە فیزیاییەکان.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ دڕان و شینبوونەوەی چواردەوری چاو
First aid for lacerations and bruises around the eye

- لە بارودۆخی دڕانی پێڵوی چاودا هەمیشە خوێنبەربوون ڕوودەدات.
- جێبەجێکردنی پرۆسەی تیمارکردن بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونەکە.



- هەرگیز پەســـتانی توند نەخەیتەســـەر گلێنەی چاو، چونکە ئەو پەســـتـانە دەبێتە هۆی ئەوەی زەبر بە گلێنەبگات وە لەوانەیە شـــلەی ناو چاو بێتەدەرەوە بەمەش شانەکانی چاو تووشی زیان دەبن.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو تەنانەی چەقیونەتە نزیک گلێنەوە
First aid for an embedded object in or near the eyeball



- فریاگوزاری ســـەرەتایی بۆ تەنە چەقیوەکەی نزیک گلێنە ئەنجام بدە، هەروەها بۆ هەر تەنێکی چەقیوی تر، ڕێگری بکە لە جووڵەی تەنەکە لە کاتێکدا جووڵەی تەنەکە ببێتە هۆی خراپی و تێکشکانی گلێنەی چاو.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، بە تەماشاکەرێک بڵێ با پشتگیری سەری قوربانییەکە بکات و بۆت جێگیربکات.

٢- جێبەجێکردنی پرۆســـەی تیمارکردن، بەجۆرێک شـــاشـــێکی گونجاو لە دەرەوەی چاودا دابنێ و تەنەکە لەجووڵەبخە، بەڵام دڵنیابە لەوەی پەســـتان نەکەوێتە سەر گلێنەی چاو.

٣- ئەگەر کرا قوربانییەکە لەسەر دارتەرم بگوازەرەوە، تاکو کەمترین جووڵەی هەبێت، هەروەها تا بکرێت پێویستە هەردوو چاوی قوربانییەکە داپۆشرێت چونکە بە جووڵاندنی چاوە ساغەکە، لەگەڵیدا چاوە برینداره‌کەش دەجووڵێت بەمەش برینداربیەکە زیاد و خراپتر دەبێت.



پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ دەرپەڕینی گلێنەی چاو
First aid for an extruded eyeball

- هەرگیز هەوڵنەدەیت چاوەکە بخەیتەوە شوێنی خۆی!



١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، بە تەماشاکەرێک بڵێ با پشتگیری سەری قوربانییەکە بکات و جێگیری بکات.

٢- بەکارامەییەوە لە ڕێگەی شاشێکی تەڕ و شێدارەوە یاخود پەڕۆیەکی پاکی شێدارەوە گلێنەکە لەو شوێنەدا داپۆشە.

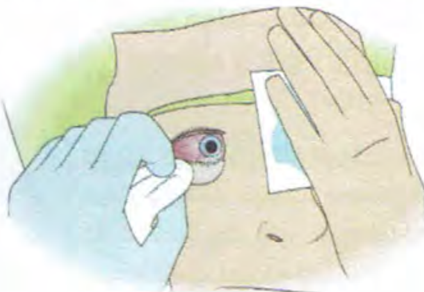
٣- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتانی چاو بەهۆی ماددەی کیمیاییەوە First aid for chemical burns to the eye

- چاو تووشی برینداری و سووتان دەبێت بەهۆی ماددە ڕووشێنەرەکانەوە، چ ماددەکە شلبێت یاخود ڕەقبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستکردنی ئازار و هەستیاربوون بە ڕووناکی.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، بە تەماشاکەرێک بڵێ با پشتگیری سەری قوربانییەکە بکات و جێگیری بکات.

٢- قوربانییەکە دابنیشێنە یاخود پاڵی بخە، ئەگەر یەک چاوی برینداربووبوو، ئەوا چاوە ساغەکەی بپارێزە لە پیسبوون بە ماددەکە!



٣- ئەگەر مادەدکە پاودەری وشکبوو ئەوا بیپارێزە لەوەی کە بخشێت بەسەر پێستدا وە بەدەستی ڕووت دەستی لێنەدەیت!

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد

٤- چاوی قوربانییەکە بە ئاوێکی ساردی لەبەر ڕۆشتوو بۆ ماوەی ١٥ خولەک بشـــۆ، لەوانەیە قوربـانییەکە لەبەر ئـازار نەتوانێـت چـاوی بکـاتەوە، بۆیە بەکارامەییەوە بە پەنجەکانـت چاوی بکەرەوە، هەروەها پێویســـتە چاوە برینداره‌کەی ڕووبەخوارەوە و لە خوارەوە بێت، تاکو لە کاتی شۆردندا مادده ڕووشێنەرەکە زیان بە چاوە ساغەکە نەگەیەنێت و بەرینەکەوێت.



٥- لە ڕێگەی پرۆســـەی تیمارکردنەوە چاوی قوربانییەکە ببەســـتە، ئەگەر هەردوو چاوی برینداربووبوون، ئەوا ئەو چاوەیان ببەستە کە زیاتر برینەکەی قورســـترە، تەنیا لە کاتێکدا هەردوو چاوی ببەســـتە کە قوربانییەکە زیاتر هەست بە ئاسوودەیی بکات چونکە بەستنی هەردووچاوەکە پێکەوە دەبێتە هۆی نەبینین، بەمەش قوربانییەکە تووشی سترێس و ترس دەبێت، ئەگەر قوربانییەکە ناڕەحەت بوو کاتێک هەردووچاویت بەست، ئەوا پاڵی بخە.

٦- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشـکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

- ئەگەر قوربـانییەکە عەدەســـەی لە چاودابوو ئەوا کـاتی پێوە مەکوژە، بەڵکوو بە عەدەسەکەوە چاوی لەژێر ئاوێکی ساردی لەبەر ڕۆشتوودا بۆ ماوەی ١٥ خولەک دابنێ و بیشـۆرە، لەوانەیە لەو ماوەیەدا عەدەسـەکە خۆی لێببێتەوە و بێتە دەرەوە.

تێبینی: کاتێک چاوەکان تووشـــی برینداری دەبن، ئەوا بە جووڵەکردنیان برینداربیەکە خراپتر و توندتر دەبێت، بەمەش ئازار و زیانێکی زیاتر بە قوربانییەکە دەگات. بۆیە کاتێک تەنیا یەک چاوی قوربانییەکە تووشـــی برینداری دەبێت و دادەپۆشـــرێت و دەبەسترێت، ئەوا بە جووڵاندنی ئەو چاوەی کە ساغە و دانەپۆشراوە و نەپێچراوە، ڕاســـتەوخۆ و خودکارانە چاوەکەی دیکەش لەگەڵی دەجووڵێت، بەمەش ئازار و زیان لەســـەر چـاوە برینـدارەکە زیـاد دەکـات. بۆیە پێویســـتە تـابکرێـت هەردوو چاوی قوربانییەکە پێکەوە داپۆشرێت و بپێچرێت بەمەبەستی کەمکردنەوەی زیان و ئازار.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتانی چاو بەهۆی ڕووناکی چڕەوە
First aid for intense light burns to the eye

- سووتانی چاو بەهۆی ڕووناکی چڕەوە، لەوانەیە بە بەرکەوتنی زۆر ڕووبدات وەک بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆی تیشکی خۆر یاخود ماوەیەکی کەم لە سەیرکردنی تیشکی لەحیم، **کوێربوونی کاتی Snow blindness** یەکێکە لە ئەنجامە باوەکانی ئەم حاڵەتانە، لە سووتانەوەی خۆردا قوربانییەکە هەست بە تێکشکاندنی شانەکانی ناکات، بەڵام نیشانەکانی دوای چەند کاتژمێرێک دەردەکەون وەک:

١. هەستیاربوون بە ڕووناکی.

٢. ئازار.

٣. هەستکردن بەوەی شتێک لە چاودایە.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ڕوناکی توند First aid for flash light

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢- داپۆشینی چاوەکان بە شتێکی سارد و پاراستنیان لە ڕووناکی، هەندێک جار کوێربوونی کاتی ڕوودەدات!

٣- بەردەوامبە لە چاودێری کردنی قوربانییەکە تاکو بەرەو باشی دەڕوات، یاخود قوربانییەکە بگەیەنە شوێنی چارەسەرکردن.

سووتانەکان Burns [١٣]

سووتانەکان کۆمەڵە برینداربیەکن لە پێست و شانەکاندا دروستدەبن بەهۆی گەرمی، تیشک، هەروەها مادده کیمیاییەکانەوە.

جۆرەکانی سووتان Types of burn

سووتان بە گەرمی یاخود ئاگر Heat burn (Thermal burn)

سووتان بەگەرمی باوترین جۆری سووتانە کە تووشی مرۆڤ دەبێت، ئاوی گەرم یەکێکە لە جۆرەکانی سووتان کە دەکرێت شلەبێت یاخود هەڵم بێت.



٥

سووتانی کیمیایی Chemical burns

ســووتانی کیمیایی زۆربەی کات مەترســیدارە، چونکە مادده کیمیاییەکە لە پێســتەکەدا دەمێنێتەوە و بەردەوام پێســتەکە دەســووتێنێت، بۆ نموونە سووتان بە مادده ترش و تفتەکان.



سووتانی کارەبایی Electrical burns

ســـووتـانی کـارەبـایی کـاتێـک ڕوودەدات کە بەرکەوتن هەبێـت لەگەڵ ســـەرچاوەیەکی وزەی کـارەبـادا، هەروەهـا لەگەڵ وزەکەش گەرمییەکەی دەبێتە هۆی سووتان.



سووتان بە تیشک Radiation burns

زۆربەی خەڵکی تووشـی سـووتان بە تیشـک دەبن بەهۆی تیشـکی خۆرەوە، لە کاتێکدا خۆر خۆی ســەرچاوەی وزەی تیشــکدەرە، هەروەها ســووتان بە تیشک دەکرێت ڕووبدات بەهۆی تیشکی X-ray یان تیشکی ڕووناکی لەحیم یانیش تیشکی مادده ڕادیۆییەکان.



توندێتی سووتان Severity of a burn

- سـووتان دابەش دەکرێت بۆ سێ گرووپ **ترسـناک**، **مامناوەند**، **ئاسایی** بەپێی ئەم خاڵانە:

١. قووڵی سووتانەکە.

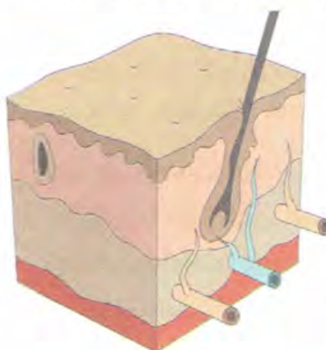
٢. بڕ و قەبارەی ئەو سووتانەی لەسەر ڕووی پێستدا دروست بووە.

٣. ئەو ناوچەیەی کە لە لاشەدا سووتاوە.

٤. تەمەن و باری فیزیایی لاشەی قوربانییەکە.

قووڵی سووتان Burn depth

- پێست، لەش دەپارێزێت لە بەکتریا و هۆکاری نەخۆشییەکان، هەروەها یارمەتی کۆنترۆڵکردنی پلەی گەرمی لەش دەدات و شلەی ناوەوەی لەش دەپارێزێت، بۆیە کاتێک سووتان لە پێستدا ڕوودەدات ئەوا پێست یەکێک یاخود هەموو ئەو ئیش و تایبەتمەندییانە لەدەست دەدات کە ئەنجامیان دەدات، بۆیە گرنگە بەزووی بارودۆخەکە چارەسەربکرێت.
- توندێتی لە سووتاندا پشت دەبەستێت بە قووڵی سووتان و تێکشکانی شانەکانی پێست، بۆیە تاکو سووتانەکە قووڵتربێت ئەوا ترسناکترە، هەروەها لە فریاگوزارییە سەرەتاییەکاندا، گرنگە ئەوە دیاریبکرێت ئایا سووتانەکە تەنیا **بەشی سەرەوەی ڕووی پێستە Superficial (سووتانی پلە یەک)** یاخود **سووتانی بەشەکی شانەکانە Partial thickness (سووتانی پلە دوو)** یاخود **سووتانی تەواوی شانەکانە Full thickness (سووتانی پلە سێ)**؟



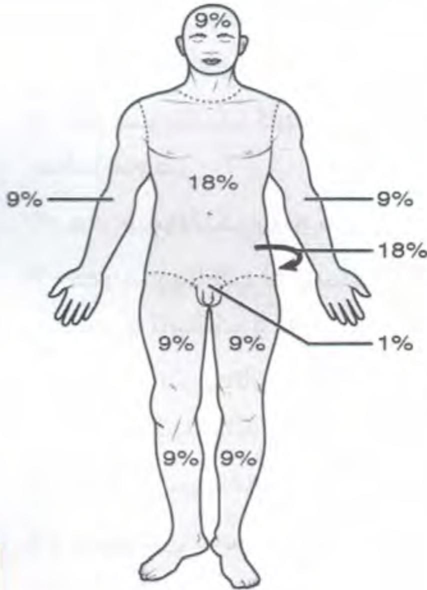
خەملاندنی ڕووبەری سووتان بە یاسای نۆ (٩)

Estimating the burned area the rule of nines

- کەسی فریاگوزار دەتوانێت بەخێرایی ڕێژەی ڕووبەری سووتانی ڕووی جەستە دیاریبکات، بە بەکارهێنانی **یاسای نۆ.**
- لاشە دابەش دەکرێت بۆ دوو ڕووبەری **٩**ی یاخود بۆ **١٨** بەش بە هەموو لاشەوە، هەروەها بە ڕێژەی سەدی٪ دەخەملێنرێت.
- ناوچە سووتاوەکان کۆبکرەوە، بەمەش ڕێژەی سەدی سووتانی لاشەکەت بۆ دەردەچێت.

٥

یاسای نۆ بۆ کەسی پێگەیشتوو Rule of nines for an adult



١. سەر و مل پێکەوە ٪٩

٢. هەر قۆڵێک بە تەنیا ٪٩

٣. ڕووی پێشەوەی سنگ و سک ٪١٨

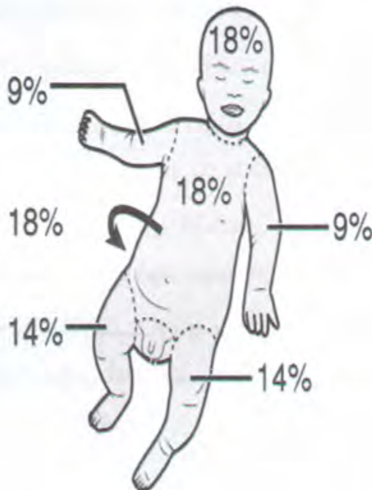
٤. ڕووی پشتەوەی سنگ و سک ٪١٨

٥. کۆئەندامی زاوزێ ٪١

٦. هەر قاچێک بە تەنیا ٪١٨

- لەپی دەستی قوربانییەکە یەکسانە بە ٪١ ی ڕووبەری سووتاوییەکە، بۆیە دەتوانرێت بەم ڕێگایە ڕووبەرەکە بەباشی بخەمڵێنیت و بەپێی پانی لەپی دەستی خەملاندن ئەنجام بدەیت.

یاسای نۆ بۆ منداڵ Rule of nines for a child



١. سەر و مل پێکەوە ٪١٨

٢. هەرقۆڵێک بە تەنیا ٪٩

٣. ڕووی پێشەوەی سنگ و سک ٪١٨

٤. ڕووی پشتەوەی سنگ و سک ٪١٨

٥. هەر قاچێک بە تەنیا ٪١٤

سووتانی ترسناک Critical burn

- سووتانی ترسناک مەترسی لەسەر ژیانی قوربانییەکە دروست دەکات، یاخود لەوانەیە ببێتە هۆی دروستکردنی ناتەواوی درێژخایەن لە لاشەدا:

١- هەر سووتانێک کاربکاتە سەر هەناسەدان و ببێتە هۆی برینداری بەهۆی هەڵمژینەوە.

٢- هەر سووتانێک ببێتە هۆی سووتان و تێکشکانی شانە نەرمەکانی لەش.

٣- هەر سووتانێک لە پێستدا ڕووبدات لەو ناوچانەی کە دەچەمێتەوە وەک دەست و ئانیشک و ئەژنۆ و جومگەکان.

٤- هەموو سووتانە کارەباییەکان، چونکە دەبێتە هۆی دروستکردنی برینی ناوەکی و کاردەکاتە سەر سیستەمی کارەبایی دڵ.

٥- زۆربەی سووتانە کیمیاییەکان.

٦- سووتانی کەسی خوارتەمەن ٢ ساڵ و سەرو تەمەن ٥٠ ساڵ، چونکە ئارامگرتنیان کەمە و جەستەیان لاوازە.

٧- سووتان لەو قوربانییانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە وەک: بەرزە پەستانی خوێن (زەخت)، شەکرە، گەشکە و کێشەکانی هەناسەدان.

خراپییەکانی سووتان Complication of burns

١- دروستبوونی شۆک، بەهۆی لەدەستدانی خوێن یاخود پلازمای خوێنەوە.

٢- هەوکردن و نەخۆشکەوتن، چونکە پێست توانای ڕێگەگرتن و بەرگری نامێنێت بەرامبەر بە بەکتریاکان و هۆکاری نەخۆشییەکان.

٣- دروستبوونی کێشەی هەناسەدان، ئەگەر قوربانییەکە دەموچاو و قوڕگی سووتابێت یاخود دووکەڵ و گاز یانیش هەڵمی سووتانەکەی هەڵمژیبێت.

٤- هەڵئاوسان و هەوکردن، بەمەش بابەتی جوانکاری و جلەکان لەوانەیە ببنە هۆی لەکارخستنی سووڕی خوێن، لە کاتی هەڵئاوسان و هەوکردنی سووتانەکەدا.

برینداری بەهۆی هەڵمژنەوە Inhalation injuries

برینداری بەهۆی هەڵمژینەوە کاتێک ڕوودەدات، قوربانییەکە هەڵم یاخود دووکەڵ یانیش مادده کیمیاییەکان هەڵبمژێت.

نیشانەکانی برینداری بەهۆی هەڵمژینەوە

Signs and Symptoms

- نیشـــانەکانی بریندار بەهۆی هەڵمژینەوە، نیشـــانەکانی شـــۆکبوون دەگرێتەوە وەک:

۱. سەرگێژخواردن، بێ ئارامی و سەرلێشێوان.

۲. زەرد هەڵگەڕان یاخود شینبوونەوە.

۳. نارێکی لە هەناسەداندا یاخود قووڵبوونی هەناسەدان.

- هەروەها هەبوونی ئەم نیشانانەی دیکەش:

٤. ئازار لە کاتی هەناسەداندا.

٥. سووتان لە ڕوخساردا، بەتایبەت قوڕگ و لووت.

٦. هەڵکڕووزانی مووی ڕوخسار و سەر.

٧. بۆنی دووکەڵ لە کاتی هەناسەداندا.

٨- برینی قوڕگ، دەنگ نووســـان، کۆکەی توند و نارەحەتی لە کاتی قووتـدانـدا. لە بـارودۆخی برینـداری بەهۆی هەڵمژینەوە پێویســـتە دەســتبەجێ قوربانییەکە بگەیەنرێتە شـوێنی چارەسـەر، هەروەها ئەگەر کرا و قوربانییەکە هۆشـــی هەبوو، ئەوا پێویســـتە لە شـێواری نیوە دانیشتندا Semi sitting position دابنرێت.



٥

ناسینەوەی سووتانەکان Recognizing burns

- سووتانەکان دابەش دەکرێت بۆ چەند جۆرێک:

سووتانی ڕووی پێست (سووتانی پلە یەک) Superficial burn

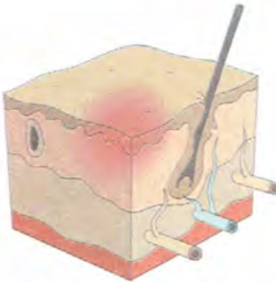
- تەنیا ڕووی سەرەوەی پێست دەسووتێت:

١. ڕەنگی پێست پەمەیی یاخود سوور دەبێت.

٢. هەڵئاوسانێکی کەم.

٣. وشکبوونی پێست.

٤. هەبوونی ئازارێکی توندن لە ناوچەکەدا.



سووتانی بەشەکی شانەکان (سووتانی پلە دوو)
Partial thickness burn

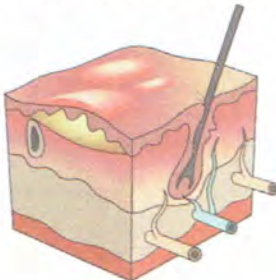
- دوو چینی سەرەوەی پێست تووشی سووتان و تێکشکان دەبێت:

١. پێستەکە، پەڵە پەڵە دەبێت و ڕەنگی کاڵ دەبێت.

٢. پێستەکە شێداردەبێت و ڕەنگی لە سپییەوە دەگۆڕێت بۆ سووری گێلاسی.

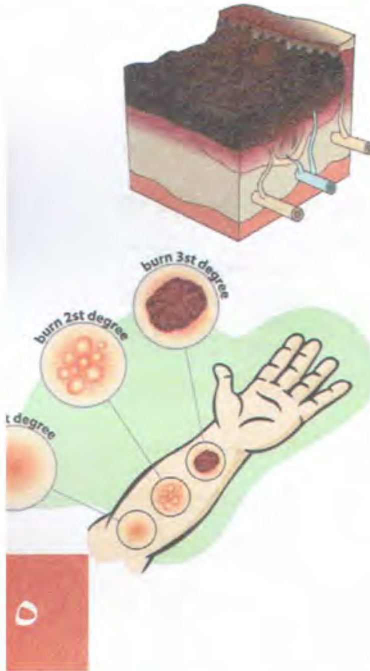
٣. بڵق دروست دەبێت کە ئاوێکی ڕوونی تێدایە (پلازمای خوێنە).

٤. ئازارێکی زۆر توندی هەیە.



سووتانی تەواوی شانەکان (سووتانی پلە سێ)

Full thickness burn



- لەم بارودۆخەدا شـــانەکانی ژێرەوەی پێســـت تووشی سووتان و تێکشکاندن دەبێت.

١- ڕەنگی پێستەکە وەک خەڵووز ڕەش دەبێت.

٢- پێســـتەکە وشـــک دەبێت و وەک چەرمی لێدێت.

٣- دەتوانیت بۆرییە خوێنەکان و ئێســـکەکانی ژێرەوەی پێست ببینیت.

٤- ئازار و گواســـتنەوەی ئازار نامێنێت، بەهۆی سووتانی دەمارەکانەوە!

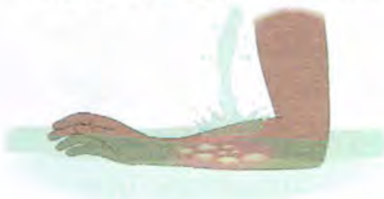
فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتان بە گەرمی

First aid for heat burns

١. جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢. بەخێرایی سووتاوییەکە سارد بکەرەوە.

- لە ئاوێکی سارددا نوقمی بکە ئەگەر بەردەست بوو.
- ئەگەر ئەوە بەردەســت نەبوو ئەوا، لە ئاوێکی کەمتر سارددا نوقمی بکە یاخود بە پەڕۆیەکی شێدار داییپۆشە.
- بەردەوامبە لە ساردکردنەوەی سووتاوییەکە تاکو ئازار کەمدەبێتەوە، ســـاردکردنەوەی ســـووتاوییەکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پلەی گەرمی سووتانەکە، بەمەش ڕێژەی تێکشکان و سووتانی شانەکان کەمدەکاتەوە و ئازار و بڵقکردن و هەڵئاوسانیش کەمدەبێتەوە.



٣- جلی تەسک و بابەتە جوانکارییەکان لێبکەرەوە، پێش ئەوەی سووتاوییەکە هەڵبئاوسێت.

٤- هەرکاتێک ئازار کەمبوویەوە، ئەوا پڕۆســـەی تیمارکردن ئەنجام بدە لە ڕێگەی **تیمارکردنی ناوبۆشـــەوە Lint free dressing** وەک شـــاش یاخود سەرچەفێکی گەورەوە کە بە برینەکەوە نەلکێت.

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.

وریابوون لە کاتی فریاگوزاری سەرەتایی سووتاندا

Precautions for first aid for burns

١. هەناسەدان و کۆکین مەکە بەسەر ناوچە سووتاوەکەدا، هەروەها دەستیشی لێمەدە.

٢. بڵقەکان مەتەقێنە.

٣. جل و مادده جوانکارییەکان لێمەکەرەوە ئەگەر لکابوون بە سوتاوییەکەوە.

٤. مەڵهەم و کرێم و تیمارکردنی ڕۆنی بۆ سووتاوییەکە بەکارمەهێنە.

٥. لۆکە و خوری بۆ داپۆشینی سووتاوییەکە بەکارمەهێنە.

٦. تیمارکردنی لەزگە بۆ بەستنی سووتاوییەکە بەکارمەهێنە.

٧. قوربانییەکە زۆر ساردمەکەرەوە، بەڵکوو تەنیا ناوچە سووتاوەکە ساردبکەرەوە و پلەی گەرمی قوربانییەکە بپارێزە.

٥

تیمارکردنی سووتاوی Burn dressing

- باشـترین تیمارکردن لەو جۆرەیە کە **ناو بۆشـە Lint free dressing** واتە پێویستە ئامرازەکە شاشبێت و بۆشایی هەبێت وە لە کاتی لێکردنەوەدا نەلکێت بە سووتاوییەکەدا، ئەگەر لەو جۆرە تیمارکردنە شاشە بەردەست نەبوو، ئەوا هەوڵبدە ســەرچەفێکی گونجاو بەکاربهێنیت کە نەلکێێت بە ســـووتاوییەکەوە، یاخود دەتوانیت زەرفی مەتبەخ (زەرفی داپۆشـــینی خۆراک) بەکاربهێنیت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتانی کیمیایی
First aid for chemical burns

- مادده ڕووشێنەرەکان کاتێک بەر ڕووی پێست دەکەوێت، ئەوا لەسەر ڕووی پێست دەمێنێتەوە و دەبێتە هۆی بەردەوام سووتاندنی پێستەکە بۆیە پێویستە بەزووی لاببرێت.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢- شۆردنی ئەو ناوچەیە بە ئاوێکی زۆر کە بەر ماددەکە کەوتووە، هەروەها لابردنی ئەو جلانەی کە بە ماددەکە پیسبووە، ئەگەر ماددەکە پاودەری وشکبوو، ئەوا بەزووی و بەهێواشی لە ڕێگەی فڵچەیەکی وشکەوە یاخود لە ڕێگەی پەڕۆیەکی وشکەوە بیسڕە پێش ئەوەی بە ئاو بیشۆریت.

٣- بەردەوامبە لە شۆردنی ناوچەکە ١٥بۆ٢٠ خولەک.

٤- دوای ئەوەی ئازارەکە کەمبوویەوە، ئەوا بەهێواشی شوێنەکە داپۆشە لە ڕێگەی پڕۆسەی تیمارکردنی **ناو بۆشەوە Lint free**.

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.



تێبینی: لە کاتی شۆردنی ناوچەکەدا، پێویستە ناوچە بەرکەوتووەکە لە بەشی خوارەوە دابنرێت کاتێک دەشۆردرێت، تاکو لە کاتی شۆردنیدا ماددەکە بەر ناوچەساغەکانی جەستە نەکەوێت و زیانی پێنەگەیەنێت.

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
تیمارکردنی ناوبۆش لاپەڕە٢٤٧

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتانی کارەبایی
First aid for electrical burns

- دەکرێت سووتانی کارەبایی ڕووبدات بەهۆی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆوە یاخود بەهۆی پریشکی کارەباییەوە.
- لە **پریشکی کارەباییدا Flash burn** کاتێک ڤۆڵتێی بەرز دروستدەبێت و دەبێتە هۆی دروست کردنی پریشکی گەرم لە سەرچاوە کارەباییەکەدا، ئەوا دەکرێت بەر قوربانییەکە بکەوێت و ببێتە هۆی دروستکردنی سووتان تێیدا، لەوانەیە قوربانیەکە بکەوێت و تووشی برینداری سەر و بڕبڕەکان یاخود شکانی ئێسک و لەجێچوونی جومگەکان ببێتەوە.
- لە **بەرکەوتنی ڕاستەوخۆدا Contact burn** قوربانییەکە ڕاستەوخۆ بەر سەرچاوەیەکی کارەبایی دەکەوێت، بەمەش تەزووی کارەبا بە جەستەیدا تێپەڕ دەبێت، هەروەها دەکرێت قوربانییەکە لە شوێنی تێچوون و دەرچوونی تەزووەکەوە، تووشی سووتان و برینداری ببێت.
- تەزووی کارەبا، لەوانەیە کاربکاتە سەر هەناسەدان و دڵی قوربانییەکە بەجۆرێک لەوانەیە هەناسەدان و دڵی بوەستێنێت، هەربۆیە پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی سووتان بە کارەبا هەندێک قورسە!

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، دڵنیابە لەوەی سەرچاوەی کارەباکە مەترسی ناخاتە سەرژیانت، پەیوەندی بکە بە لایەنی پەیوەندیدارەوە بۆ کوژاندنەوەی کارەباکە، هەروەها ئەگەر ڤۆڵتێکە بەرزبوو ڕێنموونی کەسانی چواردەورت بکە، تاکو دووربکەونەوە لە ناوچەکە.

٢- سەرنج بدە، ئەگەر کارەباکە قوربانییەکەی فڕێدابوو، ئەوا لەوانەیە تووشی برینداری سەر و بڕبڕەکان بووبێت.



٣- پاشـــان پێوانی دووەم ئەنجام بدە، بگەڕێ بۆ ســـووتاوی، شـــکاوی، لەجێچوون، هەروەها شوێنی تێچوون و دەرچوونی تەزووەکە بدۆزەرەوە.

٤- فریاگوزاری ســـەرەتایی بۆ ســـووتاوییەکە بکە لە ڕێگەی داپۆشـــینی بە یەکێک لە ئامرازەکانی تیمارکردن کە وشک و پاکبێت.

٥- فریاگوزاری سەرەتایی پێبدە بۆ هەر شکان و لەجێچوونێک.

٦- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتان بەخۆر First aid for sunburn



- سووتان بە خۆر ترسناکە، چونکە بەشێکی زۆری لاشـــە تووشـــی ســـووتان دەبێت، هەروەهـــا لەوانەیە بـــبـــێـــتە هـــۆی دروســـتبوونی بـــارودۆخی **گەرمـــابردن Heatstroke.**

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، پـــاشـــــان قوربانییەکە لەبەر خۆرەکەدا لاببە.

٢- بەکارامەیییەوە بە ئاوی سارد شوێنەکە بشۆرە، یاخود بە بەتانییەکی تەڕ قوربانییەکە داپۆشە، کردارەکە دووبارە بکەرەوە، تاکو ئازارەکە کەمدەبێتەوە.

٣- پاشان لاشەی قوربانییەکە وشک بکەرەوە و مەڵهەمی دژە خۆری لێبدە ئەگەر بەردەست بوو.

٤- ناوچە سووتاوەکان بۆ ماوەیەکی درێژ لە خۆر بپارێزە.

٥- بڵقەکـــان مەتەقێنە، چونکە دەبێتە هۆی هەوکردن و دروســـتبوونی نەخۆشی.

٦- ئەگەر قوربانییەکە ڕشایەوە یاخود تای هەبوو، ئەوا فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتان بەهۆی خۆرەوە پێبدە و بیگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
گەرمابردن Heat stroke لاپەڕە٣٤٤

بڵق (تلۆق، بلۆق) Blister [١٤]

- بڵق، لە ئەنجامی بەرکەوتن و لێکخشانی دووبارەبووەوەی پێست بە ڕووکارێکدا یاخود بەهۆی بەرکەوتن بە گەرمییەوە دروستدەبێت.
- لە چینی دەرەوەی پێستدا شلەیەک لەژێر پێستەکەدا کۆدەبێتەوە و دەبێتە هۆی دروست کردنی بڵق و بەرزکردنەوەی پێستەکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بڵق First aid for blister

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.



٢- شوێنی بڵقەکە بشۆرە و دواتر وشکی بکەرەوە.

٣- لە ڕێگەی ئامێری تیمارکردنەوە بڵقەکە داپۆشە بەجۆرێک پەستان نەکەوێتە سەر بڵقەکە.

- نابێت بڵقەکە بتەقێنرێت و کون بکرێت، چونکە بە شێوەیەکی ئاسایی شلەکەی ناوی نامێنێت و پێستی تازە لەژێرەوە دروست دەبێتەوە.
- بەڵام ئەگەر بڵقەکە زۆر گەورەبوو، هەروەها ئازاری زۆری دروستکرد و ناچاربوویت بیتەقێنیت، ئەوا ئەم کردارانە ئەنجام بدە:

٤- لە ڕێگەی دەرزییەکی پاکەوە (معقم) لە قەراغی بڵقەکەوە لە چەند شوێنێکەوە بڵقەکە کون بکە، تاکو شلەکەی ناوی بڕژێتە دەرەوە.



٥- پاشان شوێنەکە وشک بکەرەوە، هەروەها ئەگەر مەڵهەم یاخود کرێمی دژە بەکتریا یاخود دژە زیندەییەکان بەردەست بوو، بیدە لە شوێنەکە.

٦- لە ڕێگەی پرۆسەی تیمارکردنەوە شوێنەکە داپۆشە.

چۆن ئاگری جلەکانت دەکوژێنیتەوە؟
How to put out a fire on your clothes

۱. ڕامەکە و لە ڕاکردن بوەستە.



۲. خۆت بدە بە زەویدا.



۳. چەند جارێک تەپاوتل بکە.



- ڕامەکە چونکە ڕاکردن ئاگرەکە دەگەشێنێتەوە و زیادی دەکات!

چۆن لەژوورێکی دووکەڵاویدا دەڕۆیتە دەرەوە؟

How to exit a smoke-filled room

١. ئەگەر توانیت دەم و لووتت بە پەڕۆیەکی تەڕ داپۆشە.



٢. دووکەڵە گەرمەکە بەرزدەبێتەوە بۆسەرەوە، بۆیە سەرت نزمبکەرەوە بۆ ئاستی زەوییەکە و بەژێر دووکەڵەکەدا بڕۆ!





گەستن و پێوەدانەکان Bites and Stings

گەستنی ئاژەڵ و مرۆڤ Human and Animal bites

گەستنی ئاژەڵ و مرۆڤەکان دەبێتەهۆی دروستکردنی برینی کونتێبوو یاخود برینی شێوە دڕان، لەوانەیە برینەکە بەهۆی لیکەوە تووشی پیسبوون ببێت و لە ئەنجامدا هەوکردن و نەخۆشی ڕووبدات.







هاری Rabies [15]

- نەخۆشییەکی ڤایرۆسی ترسناکە، تووشی سیستەمی کۆئەندامی دەمار دەبێت، زۆربەی جار کوشندەیە ئەگەر چارەسەر نەکرێت!
- نەخۆشـی هاری دەکرێت لە گیانداریماڵیدا هەبێت، کاتێک بەهۆکارێکی نەزانراو تووش دەبێت، هەروەها لە هەموو گیاندارە کێوییە دڕندەکاندا دەکرێت بوونی هەبێت وەک: شەمشەمەکوێرە، ڕێوی، گورگ، سەگ، ڕاکۆن...هتد.
- ڤـایرۆسـی هـاری دەکرێـت بگوازرێتەوە بۆ ئەو کەسـانەی ئـاژەڵ بەخێودەکەن، یاخود دەکرێت بەهۆی دەسـت لێدان لە برینی گەسـتنی پیسبوو بەم ڤایرۆسە، کەسەکە تووش ببێت.
- پێویسـتە بەوریاییەوە مامەڵە بکرێت لە کاتی چارەسـەرکردنی ئەو کەسـانەی گومانی ئەوەیان لێدەکرێت تووشی ڤایرۆسی هاری بووبن، هەروەها پێویسـتە بەئاگایانەوە مامەڵە لەگەڵ هەڵگرتنی ئـاژەڵ و دەستدان لە ئاژەڵی مردووەوە بکرێت.
- دەسـتکێش مەترسـی تووشـبوون بەم نەخۆشـییە کەمدەکاتەوە، هەروەها ئەو کەسـانەی تووشـی ئەم ڤایرۆسـەدەبن، ئەگەر بەخێرایی کەسەکە بکوترێت و چارەسەری پێویست لە شوێنی چارەسەر وەربگرێت ئەوا دەتوانرێت ڕێگری لە مەترسییەکانی ئەم ڤایرۆسەبکرێت.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ گەستنی ئاژەڵ و مرۆڤ

First aid for animal and human bites

١. جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢. برینەکە دەربخە ئەگەر پێستەکە بریندار بووبوو.

٣. ئەگەر خوێنبەربوون هەبوو، ڕێگەبدە ماوەیەک خوێنەکە بێتەدەرەوە، چونکە تارادەیەک دەبێتە هۆی پاکبوونەوەی برینەکە، پاشان کۆنترۆڵی خوێنبەربوونەکە بکە.

٤. پاشان کرداری تیمارکردن و باندیجینگی بۆ ئەنجام بدە.

٥. بەزووی قوربانییەکە بگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.

گەستنی مار Snakebite [١٦]

٥

- گەستنی مار، لەوانەیە برینێک یاخود دوو برینی کونتێبوو لەسەر پێست دروستبکات.
- کاتێک ژەهری مار دەچێتە لاشەوە، ئەوا قوربانییەکە هەست بە سووتانەوەی شوێنەکە دەکات، پاشان ڕەنگ گۆڕان و هەڵئاوسان ڕوودەدات و قوربانییەکە ئازارێکی توندی دەبێت، هەروەها تووشی بێهێزی و ئارەقکردنەوە و هێڵنج و ڕشانەوە و لەرزین دەبێت و کاردەکاتەسەر کرداری هەناسەدانی.
- ئەگەر شوێن برینەکە دوو کونی لە نزیک یەکەوەبوو، ئەوا بە ئەگەرێکی زۆرەوە مارەکە ژەهراوییە!



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ گەستنی مار First aid for snakebite

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢- قوربانییەکە لەبارێکی ئاسوودەدا دابنێ، لە شێوازی **نیوەدانیشتندا** **Semi-sitting position** دایبنێ، پاشان پەلە گەستراوەکە لە خوار دڵەوە دابنێ، کاتێک قوربانییەکە لە بارێکی ئاسوودەدابێت، ئەوا ژەهرەکە بەخێرایی ناگوازرێتەوە و بڵاو نابێتەوە.



٣- ئەگەر کرا گەستنەکە بشۆرە، پاشان لە ڕێگەی باندیجێکی پانی گەورەوە گەستنەکە بپێچە و پێچانەکە درێژبکەرەوە بۆ تەواوی پەلەکە، واتە لەسەری پەنجەکانەوە بۆ کۆتایی پەلەکە، بەجۆرێک توندی بکە بتوانیت پەنجەت بکەیت بەژێر باندیجەکەدا، ئەمەش کاریگەردەبێت بۆ سەلامەتی بەستنەکە، هەروەها سووڕی خوێن هێواش دەبێتەوە و ژەهرەکە هێواشتر بڵاودەبێتەوە.



٤- پەلەکە جێگیر بکە و لەجووڵەی بخە.

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.

کۆمەڵێک ئاگاداری لە کاتی هەبوونی مار و گەستنی ماردا

١- ئەو مارەی کە گەستنی ئەنجام داوە، بەزۆری لەناو ١٠ مەتری ئەو چواردەورەدا دەمێنێتەوە، بۆیە بەوریاییەوە مامەڵە بکە.

٢- ڕێگەمەدە قوربانییە گەستراوەکە بجووڵێت و بەپێ ڕێبکات، تاکو ژەهرەکە خێراتر بڵاونەبێتەوە.

٣- هەوڵمەدە گەستنەکە ببڕیت، یاخود هەوڵبدەیت لە ڕێگەی دەمەوە گەستنەکە بمژیت و ژەهرەکە بکەیتە دەرەوە.

٤- سەهۆڵ مەدە لە شوێنی گەستنەکە، چونکە ڕێژەی تێکشکان زیاد دەکات.

٥- نابێت شوێن پێوەدانەکە لە ئاستی دڵ بەرزتر بکرێتەوە، بەڵکوو دەبێت لەخوار ئاستی دڵەوەبێت.

٦- ئەگەر مارەکە کوژرابوو، ئەوا لەگەڵ خۆت بیبە بۆ شـوێنی چارەسـەر تاکو لێکۆڵینەوەی و شیکاری لەسەر بکەن، خۆت بەدووربگرە لە سەری مارەکەوە چونکە لەوانەیە بە مردویش توانای کاردانەوە و گەستنی هەبێت!



پێوەدانی دووپشک Scorpion sting [١٧]

- پێوەدانی دووپشـک ئازارێکی زۆر و قورس دروسـتـدەکـات، بەڵام لە کەسـانی پێگەیشـتوودا بەکەمی مەترسـی لەسـەر ژیان دروستدەکات.
- لە کەسـانی بەتەمەن و منداڵدا پێوەدانی دووپشـک دەبێتە هۆی دروسـت کردنی مەترسی لەسەر ژیانیان.

نیشانەکانی پێوەدانی دووپشک Signs and Symptoms

- لە شوێنی پێوەدانی دووپشکەکەدا لەوانەیە ئەم نیشانانە دەربکەوێت:



١. ئازاری زۆر تیژ و توند.
٢. سڕبوون و مێروولەکردن.
٣. هەڵئاوسانێکی کەم.
٤. گەرمبوونی شوێنی پێوەدانەکە.

- هەندێک نیشانەی دیکە لەوانەیە بەهۆی بڵاو بوونەوەی ژەهرەکەوە دەربکەوێت وەک:

١. نارەحەتی لە هەناسەداندا.
٢. لێدان (پلدان) و فرەفر و ئازاری توند لە ماسولکەدا.
٣. جووڵەی نا ئاسایی لە سەر و مل و چاودا.
٤. لیک هاتن لەدەم.

٥

٥. هێڵنج و ڕشانەوە،

٦. ئارەقکردنەوە.

٧ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و زیادبوونی لێدانی دڵ.

٨. نائارامی و جێبەخۆنەگرتن.

- هەندێک لە خەڵکی لەوانەیە بەهۆی پێوەدانی دووپشکەوە تووشی حەساسیەتی توند ببن، کە مەترسی لەسەر ژیان دروستدەکات و پێدەگوترێت **فرەهەستیاری Anaphylaxis**، بۆیە پێویستە ئەم بارودۆخە بەزووی چارەسەر بکرێت، چونکە کێشەی هەناسەدان دروستدەکات.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێوەدانی دووپشک
First aid for scorpion sting

١. جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢. شۆردنی شوێنی پێوەدانەکە بە ئاو و سابوون.

٣. دانانی شتی سارد یاخود سەهۆڵ لەناو پەڕۆیەکدا و بخرێتە سەر ناوچەکە بە مەبەستی کەمکردنەوەی ئازار و هەڵئاوسان.

٤. ئەگەر قوربانییەکە توانای قووتدانی باش نەبوو، ئەوا هیچ خواردن و خواردنەوەیەکی پێمەدە.

٥. ئەگەر دەرمانی ئازارشکێن هەبوو، ئەوا بیدە بە قوربانییەکە وەک: **ئایبۆپرۆفین Ibuprofen** یاخود **پاراسیتامۆڵ Paracetamol**

٦. بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.



پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
فرەهەستیاری Anaphylaxis لاپەڕە١١٦

گەستن و پێوەدانی مێروووەکان Insect bites and stings [18]

- لەزۆربەی خەڵکیدا گەســـتن و پێوەدانی مێروووەکان، تەنیا دەبێتە هۆی تووشـــکردن بە ئـازارێکی زۆر و حـاڵەتەکـانی هەڵئاوسـان و سـووربونەوە و خوران لەشـوێنی پێوەدانەکەدا دروست دەبێت.



- بەڵام لە هەندێک کەســـی دیکەدا، دەبێتە هۆی دروستکردنی حەساسیێتێکی زۆر توند، بەمەش مەترسی لەسەر ژیانیان دروستدەکات.



نیشانەکانی گەستن و پێوەدانی مێروووەکان
Signs and Symptoms



١. دروستبوونی ئازاری لەناکاو

٢. هەڵئاوسان

٣. گەرمبوون

٤. سووربوونەوە و خوران

٥

نیشانەکانی گەستن و پێوەدان لە حاڵەتی فرەهەستیاریدا
Signs and Symptoms of anaphylaxis

١. خورانی هەموو لاشە.

٢. دروستبوونی پەڵە، لەوانەیە ڕەنگی سپی، پەمەیی یاخود سووربێت، یاخود لەوانەیە زیپکە دروست ببێت.

٣. بەگشتی هەڵئاوسانی لاشە وە بەتایبەت لە ڕێڕەوی هەوادا.

٤. تا و ئازار، هەروەها بێهێزی و سەرئێشە.

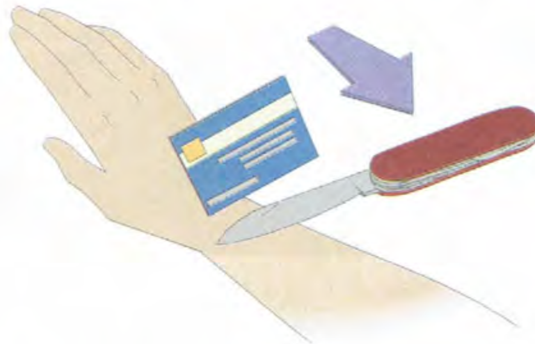
٥. هەناسەدان نارەحەت و قورس دەبێت، ئەمەش مەترسیدارە.

٦. قەلەقی و گرژبوونی سک و ڕشانەوە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ گەستن یاخود پێوەدانی مێرووەکان
First aid for an insect bite or sting

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، بزانە نیشانەکانی حەساسێت بوونیان هەیە؟

٢- سەیری شوێنی پێوەدانەکە بکە، لەوانەیە جێگەکەی دیاربێت، هەنگ لە کاتی پێوەداندا چزەکەی لەسەر پێست دەمێنێتەوە، بەڵام زەردەواڵە و شەنەسووره چزەکەی نامێنێتەوە، ئەگەر چزەکەت بینی، بەکارامەییەوە لە پێستەکەدا دەریبهێنە لە ڕێگەی کارتێک یاخود هەر شتێکی دیکەی ڕەقەوە.



٣- مووکێش بەکارمەهێنە بۆ دەرهێنانی چزەکە، چونکە دەبێتە هۆی گوشینی چزەکە و زیاتر بڵاوبوونەوەی ژەهرەکەی ناوی، بۆناو لاشە.

٤- بۆ کەمکردنەوەی خوران و ئازارەکە، دەتوانیت کحول بدەیت لەشوێنی پێوەدانەکە یاخود سەهۆڵ، یانیش هەوڵبدە مەڵهەمی دژە هەوکردن بدە لە شوێنەکە، ئەگەر بەردەست بوو.



زەروو Leech [١٩]

- زەروو، لەوانەیە بەشـێکی زۆر بچووکی پێسـتت ببڕێت و بڕواتە ناو پێستەوە بەبێ ئەوەی هەستی پێبکرێت، بەمەبەستی خوێن خواردن لە مرۆڤ یاخود ئاژەڵدا.
- کاتێک زەروەکەت بینی هەوڵبدە ڕایبکێشـیتە دەرەوە، ئەمەش زۆربەی کات سـەرناگرێت، چونکە زەروەکە پارچە پارچە دەبێت، ئەمەش قورس دەبێت بۆ لابردن وە مەترسی هەوکردن و نەخۆشی زیاد دەکات.



٥

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ زەروو

First aid for lesions from leeches

١- زەرووەکە بەش بکە بە بەکارهێنانی نینۆکەکانت، هەروەها بۆ دیاریکردنی سـەری زەرووەکە ڕەچاوی ئەوە بکە کە سـەری زەروەکە بچووکترە بەراورد بە کۆتاییەکەی، کاتێک سـەرەکەت بەرەڵاکرد دواتر بەشـی کۆتایی زەرووەکە کە بەشە گەورەکەیە ئەویش بەرەڵا بکە.

٢- دوای دەرهێنـانی زەرووەکە لەوانەیە خوێنبەربوونێکی کەم ڕووبـدات و قەتماغ دروسـتببێت بەهۆی زەرووەکەوە، بۆیە بە ئاو و سـابوون بیشـۆرە، هەروەهـا گیراوەی ئـاو و سـۆدەی نـان یـاخود ئەمۆنیـا بەکـاربهێنە بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکەی ئەگەر بەردەست بوو.

٣- ئەگەر شـوێنی زەرووەکە هەرنیشـانەیەکی هەوکردن و نەخۆشـی تێدا دەرکەوت، ئەوا پێویستە قوربانییەکە سەردانی شوێنی چارەسەربکات.

سەرچاوەکانی بەشی ٥

[١] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٠٨
[٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٣٠
[٣] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٣٧
[٤] کتێبی Everything First Aid Book لاپەڕە ١٢٧
[٥] کتێبی Everything First Aid Book لاپەڕە ١٣٣
[٦] کتێبی First Aid Pro لاپەڕە ٥٢
[٧] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٤٥
[٨] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٤٦
[٩] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٤١
[١٠] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٥٣
[١١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٥٦
[١٢] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٢٣
[١٣] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٦٥
[١٤] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٢٠
[١٥] کتێبی Bushcraft First Aid لاپەڕە ١٧٤
[١٦] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٣١٥
[١٧] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٣٢٩
[١٨] کتێبی First Aid Pocket Guide لاپەڕە ١٥٨
[١٩] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٨٣



بەشی ٦

برینداربیەکانی ئێسک و جومگەکان

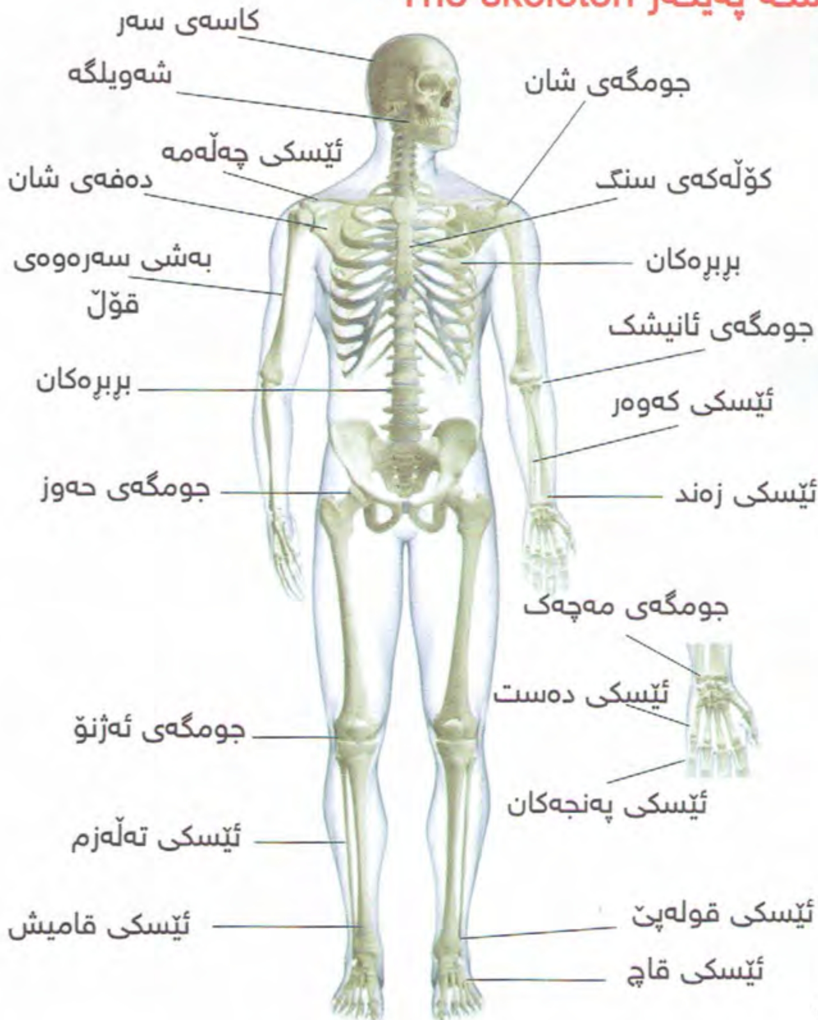


- ئێسکە پەیکەر
- ماسولکەکان
- جومگەکان
- مێشک و دەمارەکان
- شکانەکان
- برینداری سەر و بڕبڕەکان
- برینی حەوز
- برینی سنگ
- ئامێرەکانی جێگیرکردن
- فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینداری ئێسک و جومگە تایبەتەکان
- کشان
- کۆڵنج

بەشی ٦ برینداریەکانی ئێسک و جومگەکان
Bone and Joint injuries

- بەشـــێوەیەکی باو برینداری لە ئێســـک و جومگە و ماســـولکەکاندا ڕوودەدات، بەڵام بەگشتی مەترسی لەسەر ژیان دروست ناکات.
- ئەم جۆرە برینداریە، بە ئازارە و دەکرێت لاوازی و پەککەوتن دروســـت بکات، بۆیە فریاگوزاری سەرەتایی، مەترسی و ئازارەکان کەمدەکاتەوە.

ئێسکە پەیکەر The skeleton ١



٦

- لەشی مرۆڤ لە کۆمەڵە ئێسکێک دروستبووە، پێیدەگوترێت **ئێسکە پەیکەر Skeleton**، ژمارەی ئێسکەکانی ئێسکە پەیکەری مرۆڤ **٢٠٦** ئێسکە.
- ئەم ئێسکانە یارمەتی و پشتگیری ماسولکەکان و بۆرییەکانی خوێن و دەمارەکان و ڕاگرتنی لاشە دەکەن.
- کۆمەڵە ئێسکێک لە ئێسکە پەیکەردا یارمەتی پاراستنی ئەندامە گرنگەکانی لەش دەدات وەک مێشک و دڵ، هەندێکی دیکەیان کۆتاییەکانیان لە شوێنێکدا بەیەک دەگات پێیدەگوترێت **جومگە Joint**، جومگەکانیش پشتگیری دەکرێت لەڕێگەی **بەستەرەکانەوە Ligament** هەروەها جومگەکان لە ڕێگەی ماسولکەکانەوە جوڵەکردن ئەنجامدەدەن ماسولکەکانیش بەهۆی **ژێوە Tendon** بە ئێسکەکانەوە بەستراونەتەوە

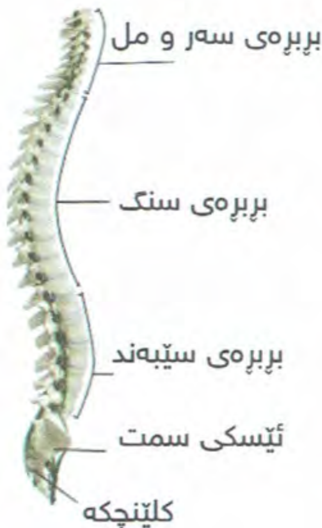
بڕبڕەی پشت The spine

- بڕبڕەی پشت، هەڵدەستێت بە پشتگیریکردن و یارمەتیدانی سەر وە یارمەتی بەشی سەرەوەی لەش دەدات تاکو بە جێگیری بمێنێتەوە، هەروەها یارمەتی هەڵگرتنی کێشی لەش و پاراستنی دڕکەپەتک دەدات.
- ژمارەی بڕبڕەکانی پشت **٣٣** دانەیە، بە هەر دانەیەک دەگوترێت **بڕبڕە Vertebra** کە بەهۆی جومگەوە پێکەوە بەستراونەتەوە.
- لە نێوان بڕبڕەکاندا پەپکەیەکی ڕیشاڵە شانە هەیە کە پێیدەگوترێت **پەپکەی نێوان دوو بڕبڕە Intervertebral disc** یارمەتی جێگیرکردنی بڕبڕەکان دەدات و لە خزین و لەرزین دەیانپارێزێت.
- ماسولکە و بەستەرەکان بە بڕبڕەکانەوە بەستراون هەروەها یارمەتی جێگیرکردنی هەموو بڕبڕەکان دەدەن و کۆنترۆڵی جووڵەی پشت دەکەن.



٦

ستوونی بڕبڕەکان Spine column



- بڕبڕەکان لە **پێنج** گرووپ پێکدێت:

١. بڕبڕەی سەر و مل Cervical vertebrae
پشتگیری سەر و مل دەکات.

٢. بڕبڕەی سنگ Thoracic vertebrae
یارمەتی پەراسووەکان دەدات.

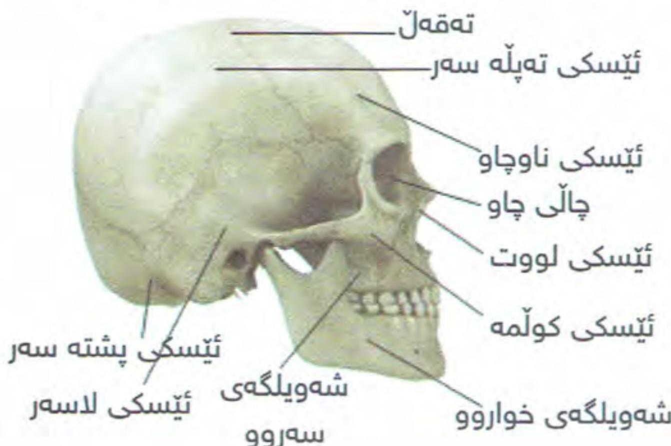
٣. بڕبڕەی سێبەند Lumbar vertebrae
یارمەتی ڕاگرتنی کێشی لەش و جێگیرکردنی دەدات.

٤. ئێسکی سمت Sacrum
یارمەتی حەوز دەدات.

٥. کلێنچکە Coccyx
کۆتایی بڕبڕەکان دەگرێتەوە.

کاسەی سەر (کاپۆڵ) The skull

- بەشەکانی ئەم ئێسکە مێشک و بەشی سەرەوەی دڕکەپەتک دەپارێزێت هەروەها یارمەتی و پاڵپشتی چاو و ئەندامەکانی تری ڕوخسار دەکات.



- کاسـەی سـەر لە کۆمەڵێک ئێسـک پێکدێت کە لە جومگەکانی نێوانیاندا بەهۆی **تەقەڵەوە** Suture پێکەوە بەستراونەتەوە.
- لەناو ئێسـکەکەدا **کەلێن و بۆشـایی** (Sinuses) هەیە کە دەبێتە هۆی سووککردن و کەمکردنەوەی کێشی کاسەی سەر.
- ئەو بەشـەی کاسـەی سـەر مێشـک دەپارێزێت شـێوەکەی گومەزەییە و پێدەگوترێت **تەپڵەسـەر (مێشـک پۆش)** Cranium هەروەها کۆمەڵێک ئێسکی دیکە هەیە لە دەوری چاو و شەویلگە و لووت...هتد.
- بەشـی **خوارەوەی شـەویلگە** Mandible تاکە ئێسـکە لە کاسـەی سـەردا کە توانای جووڵەی هەیە.

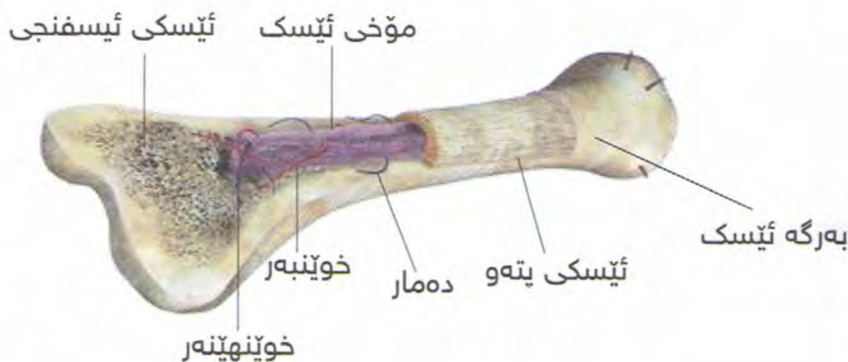
ئێسک (ئێسقان) Bones

- ئێسـکەکان شـانەی زیندوون، **کالیسـیۆم** Calcium و **فۆسـفۆر** Phosphor و **کانزاکانیان** تێدایە، یارمەتی ڕەقی و بەهێزی و قورسبوونی ئێسکەکە دەدەن.
- لە تەمەنی منداڵی تاکو تەمەنی تازەپێگەیشـتن، ئێسـکەکان لە ڕێگەی کالیسـیۆمەوە گەشـەکردن ئەنجام دەدەن، هەروەها توانایان هەیە شانەی نوێ دروست بکەنەوە دوای برینداری و شکانەکان.
- تەمەن و هەندێک نەخۆشی کاریگەری دەکاتە سەر ئێسکەکان و لاوازیان دەکات وە دەبێتە هۆی ناسکبوون و پووکانەوە و ئاسان تێکشکانیان.
- نەخۆشـی **شـیبوونەوەی ئێسـک** Osteoporosis، دەبێتە هۆی فشـەڵبوون و لاوازبوونی ئێسـک، ئەمەش وا دەکات چڕی ئێسـکەکە نەمێنێت و بەئاسانی تووشی شکان و زیان ببێت.

٦

بەشەکانی ئێسک Parts of bone

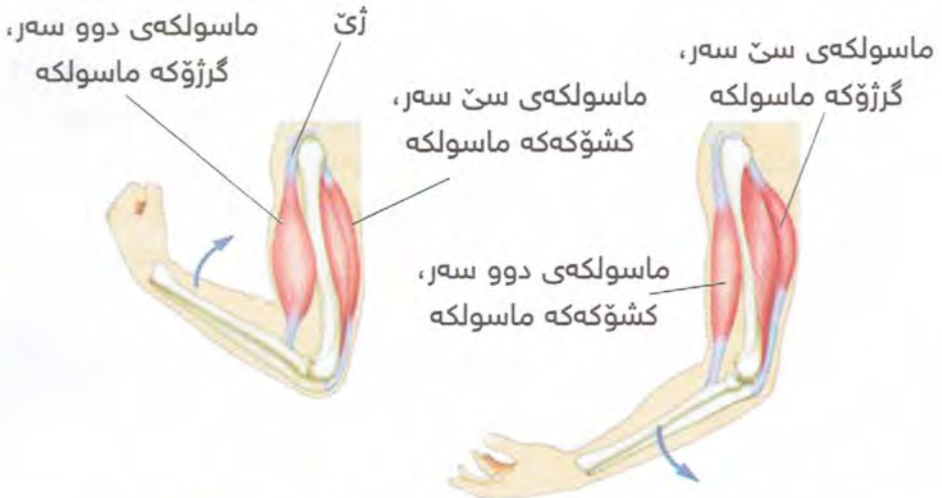
- هەر ئێســکێک بە پەردەیەک داپۆشــراوە، پێیدەگوترێت **بەرگە ئێســک Periosteum** ئەمیش دەمارەکان و بۆرییەکانی خوێنی تێدایە.
- لەژێر ئەم پەردەیەدا چینێکی پتەو هەیە، پێیـدەگوترێـت **ئێســکی پتەو Compact layer** هەروەها ناوەڕۆکی ئێســکە پتەوەکە **ئیســفنجییە Spongy bone** و یارمەتی کەمکردنەوەی کێشی ئێسکەکە دەدات.
- لە هەندێک ئێســکدا، لە ناوەڕاســتیدا شــانەی نەرم هەیە، پێیدەگوترێت **مۆخی ئێسک Bone marrow**.



٦

ماسولکەکان The muscles ٢

- ماسولکەکان هۆکاری جووڵەی زۆرێک لە بەشەکانی لاشەن.
- جووڵە خۆویستەکانی ئێسکە پەیکەر، لەلایەن ماسولکەکانەوە کۆنترۆڵ دەکرێت، بەجۆرێک بە ئێسکەکانەوە دەبەسترێتەوە و یارمەتی جووڵە و چەمینەوەیان دەدات، بەستەرەکان و ژێیەکانیش ڕۆڵی تێدا دەبینن.
- کاتێک گرووپێک لە ماسولکەکان گرژدەبن، ئەوا گرووپەکەی دیکە خاو دەبێتەوە، ئەمەش لە کاتی چەماندنەوەی قۆڵەکاندا دروست دەبێت.
- هەندێک لە ماسولکە خۆنەویستەکانی ناوەوەی لەش وەک **دڵ**، بە بەردەوامی و بێ وەستان، بەردەوامە لە کارکردن و پاڵنان بە خوێنەوە.



ڕاستکردنەوەی قۆڵ

ماسولکەی سێ سەر گرژدەبێت، تاکو ئێسکەکان رابکێشێت و قۆڵەکە ڕێک ببیتەوە، هەروەها ماسولکەی دووسەر خاو دەبێتەوە.

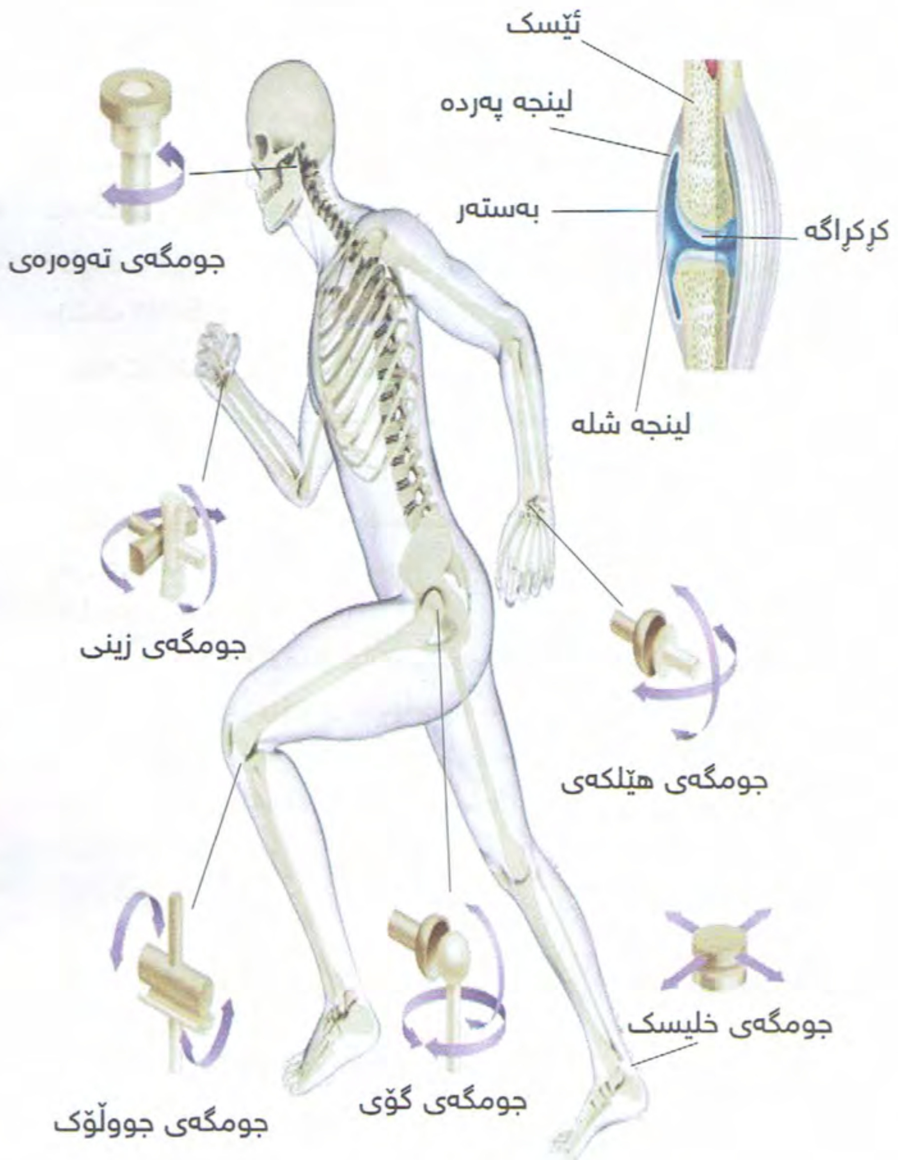
چەماندنەوەی قۆڵ

ماسولکەی دوو سەر گرژدەبێت، تاکو ئێسکەکان رابکێشێت و قۆڵەکە بچەمێتەوە، هەروەها ماسولکەی سێ سەر خاو دەبێتەوە.

جومگەکان The joints [٣]

- لەو شوێنەی دوو ئێسک بەیەکدەگات، پێدەگوترێت **جومگە Joint.**
- لە **جومگەی نە جووڵاودا Immovable** کۆتایی ئێسکەکان جێگیرن یاخود بەیەکدا چوون، ئەم جومگانە لە ئێسکەکانی **کاسەی سەر Skull** و **حەوزدا Pelvic** هەیە.
- زۆربەی جومگەکان **جووڵاون Movable** کە کۆتایی ئێسکەکان شانەیەکی ڕیشاڵی پێوەیە، پێیدەگوترێت **بەستەر Ligament** ئەم بەستەرانە وەک کیفێک وایە بەدەوری جومگەکەدا.
- کیفەکە پەردەیەکی تێدایە، پێیدەگوترێت **لینجە پەردە Synovia member**، ئەم پەردەیە شلەیەک بەرهەمدەهێنێت، پێیدەگوترێت **لینجە شلە Synovia fluid** کە یارمەتی چەورکردنی جومگەکەدەدات، هەروەها کۆتایی ئێسکەکە دەپارێزێت لەڕێگەی پاراستنی نەرمی کرکراگەکانەوە.
- ماسولکەکان جومگەکان دەجووڵێنێت کە لەڕێگەی **ژێیەکانەوە Tendons** بە ئێسکەکانەوە بەستراونەتەوە.
- ئاستی جووڵەی جومگەکان پشت دەبەستێت بە جۆری بەیەکگەیشتنی کۆتایی ئێسکەکان و هێزی بەستەرەکان، هەروەها ئاستی کشانی ماسولکەکان.




ئێسک
لینجە پەردە
بەستەر
کرکراگە
لینجە شلە
جومگەی تەوەرەی
جومگەی زینی
جومگەی هێلکەی
جومگەی خلیسک
جومگەی گۆی
جومگەی جووڵۆک

٦

٤ The brain and nerves مێشک و دەمارەکان

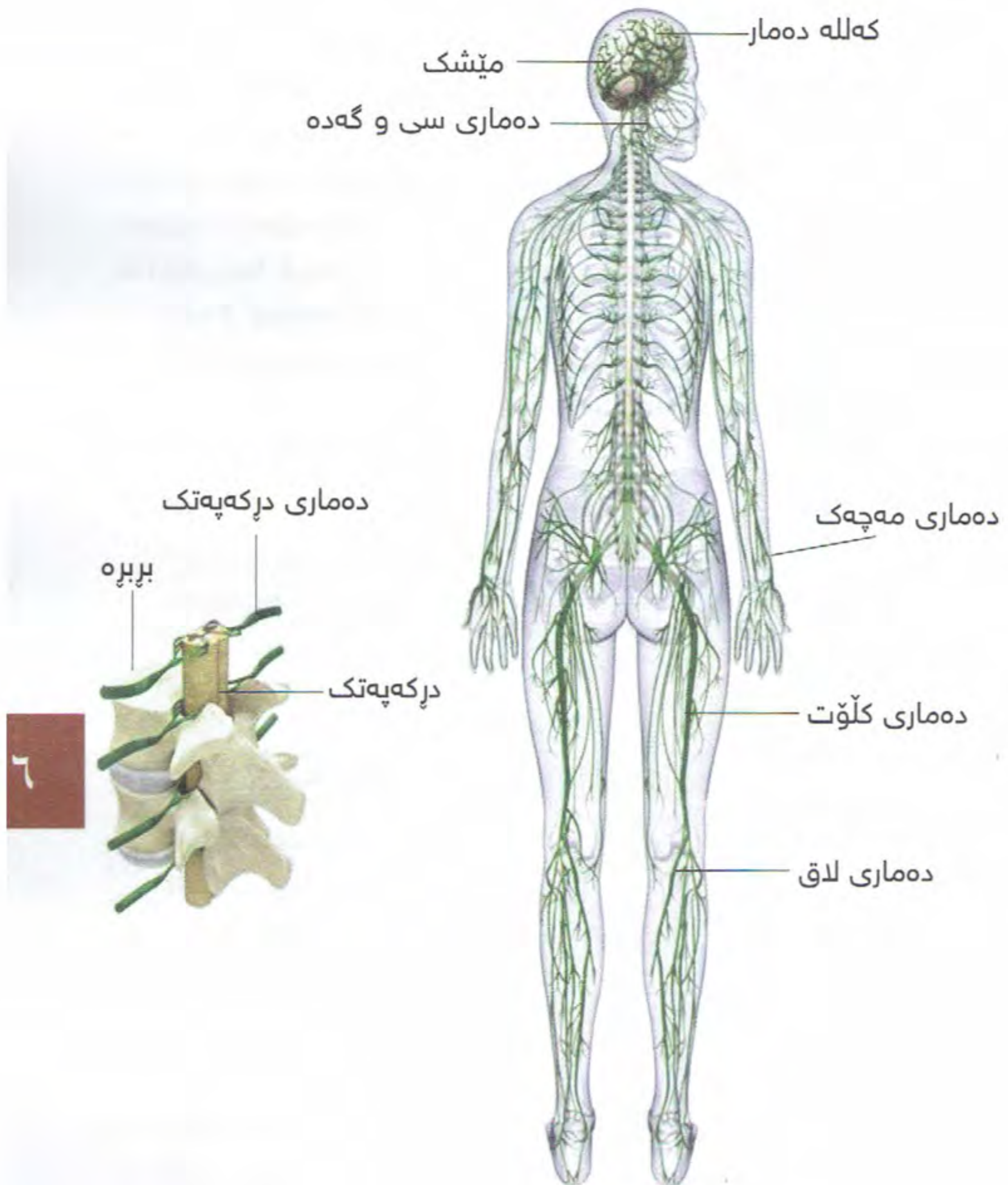
- کۆئەندامی دەمار، لە لاشەی مرۆڤدا زانیارییەکان کۆدەکاتەوە و کۆنترۆڵیان دەکات، هەروەها پێکدێت لە مێشک و تۆڕی دەمارەخانەکان و ڕیشاڵەکان.
- کۆئەندامی دەمار، لە دوو جۆری سەرەکی پێکدێت:

١. **ناوەندە کۆئەندامی دەمار Central nervous system:** پێکدێت لە مێشک Brain و دڕکەپەتک Spinal cord.

٢. **پەلە کۆئەندامی دەمار Peripheral nervous system:** لە هەموو ئەو دەمارانە پێکدێت کە بەستراون بە مێشک و دڕکەپەتکەوە بۆ هەموو بەشەکانی لاشە.

- سیستەمی **دەماری خۆنەویست Involuntary nervous system:** ئیش و فرمانەکانی لەش کۆنترۆڵ دەکات، وەک سیستەمی هەرس و هەناسەدان و لێدانی دڵ.
- ناوەندە کۆئەندامی دەمار، زانیارییەکان لە هەموو بەشەکانی لاشەوە وەردەگرێت و شیکاریان بۆ ئەنجام دەدات.
- دەمارەکانیش، نامە و پەیامەکان بە شێوەیەکی زۆر خێرا لە ڕێگەی نیشانەی کارەباییەوە، لە بەشە جیاوازەکانی لاشەوە دەگوازنەوە بۆ مێشک و دڕکەپەتک.

٦


کەللە دەمار
مێشک
دەماری سی و گەدە
دەماری دڕکەپەتک
بڕبڕە
دڕکەپەتک
دەماری مەچەک
دەماری کلۆت
دەماری لاق

مێشک و دڕکەپەتک The brain and spinal cord

- مێشــــک و دڕکەپەتـک پێکەوە **ناوەنـدە کۆئەنـدامی دەمـار Central nervous system CNS** پێکدەهێنن.
- ئەم سیستەمە دەمارییە ملیارەها خانەی دەماری پێکداچوو و بەیەکەوە بەستراویان تێدایە، پێیدەگوترێت **نیورۆن Neurons**، ئەم خانانە بە سێ پەردە دەورە دراون، پێیدەگوترێت **پەردەکان Meninges.**
- هەروەها شـلەیەکی ڕوون هەیە، پێیدەگوترێت **شـلەی مێشـک و بڕبڕە Cerebrospinal Fluid** کە دەڕژێتە چواردەوری مێشــــک و دڕکەپەتک، هەڵدەســـتێت بە هەڵمژین و لاوازکردنی زەبر و لێدانەکان، هەروەها ئۆکســـجین و خۆراک دەدات بە مێشــــک و دڕکەپەتک، لەگەڵیشـــی پاشەڕۆکانیشیان لێ دوور دەخاتەوە.
- مێشک لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێت:



١- بەشی **پێشەوەی مێشک Cerebrum:** بەرپرســـە لە هەســـتەکـان و جـووڵەی هەستەکان.

٢- مـێشـــکـۆڵە **Cerebellum:** بەرپرسە لە ڕێـکـخســـتـنـی جـووڵە و باڵانســـکردنی وەســـتان و باری لەش.

٣- **قەدی مێشـــک Brain Stem:** بەرپرســـە لە ئـیشـــە بنچینەییەکـانی لاشـــە وەک هەناسەدان.

- ئیشی سەرەکی دڕکەپەتک، بریتییە لە گواستنەوە و گۆڕینی نیشانەکان لە نێوان پەلە دەمارەکان و مێشکدا.

پەلە دەمار Peripheral nerves

- پەلە کۆئەندامی دەمار، لە **دوو جووت** کۆمەڵە دەمار پێکدێت، ئەوانیش **دەمارەکانی کاسـەی سـەر** و **بڕبڕەکان** دەگرێتەوە کە ناوەندە کۆئەندامی دەمار CNS و بەشەکانی لاشە بەیەکەوە دەبەستێتەوە.
- دەمارەکانی کاســەی ســەر لە **١٢ جووت** دەمار پێکدێت کە دەکەوێتە بەشــی ژێرەوەی مێشــک، هەروەها دەمارەکانی بڕبڕەکان لە **٣١ جووت** دەمار پێکدێت و دەبێت بە چەند لقێکەوە لە دڕکەپەتکدا، هەروەها ئەم دەمارانە بەستراون بە لاشەوە.
- دەمارەکان پێکدێن لە کۆمەڵەیەکی پێکەوە بەستراو لە دەمارە ڕیشاڵەکان کە توانای هەردوو کرداری وەرگرتنی هەستەکان و گەیاندی نیشانەکانیان هەیە.

دەمارە خۆنەویستەکان (سەربەخۆکان) Autonomic nerves

- کۆمەڵێک لە دەمارەکانی کاسـەی سـەر و هەندێکی کەم لە دەمارەکانی دڕکەپەتک بەیەکەوە ئیش دەکەن و **سـیسـتەمێکی دەماری سـەربەخۆ Autonomic nervous system** پێکدەهێنن.
- ئەم سیستەمە بە ئەندامە زیندەییەکانەوە دەبەسترێنەوە و دەبنە هۆی ئیشکردنیان، وەک لێدانەکانی دڵ و هەناسەدان.
- ئەم سـیسـتەمە لە دوو بەش پێک دێت، ئەوانیش **سـیمپاسـاوی Sympathetic** و **پاراسـیمپاسـاوییە Parasympathetics** کە بە شێوەیەکی هاوهێزی پێکەوە بەستراون.
- **سیمپاساوی Sympathetic** لە ڕێگەی دەردانی هۆڕمۆنەوە هەڵدەستێت بە ئامادەکردنی لاشــە بۆ ئەنجامدانی فرمانەکانی، بەمەش لێدانی دڵ زیاد دەکات و ڕۆیشــتنی خوێن بۆ پێســت و ســیســتەمی هەرس کەمـدەبێتەوە، بەڵام **پاراسـیمپاسـاوی Parasympathetics** بە پێچەوانەی سـیمپاسـاوییەوە، هۆڕمۆنێک دەردەدات کە فرمانەکان کپ دەکاتەوە و دەیانوەستێنێت، بەمەش ئارامی بۆ لاشە دەگەڕێنێتەوە.

٦

شکانەکان Fractures °



- دروستبوونی شکان یاخود درز لە ئێسکەکاندا پێیدەگوترێت شکان.
- شـــکانیش دابەش دەبێت بۆ دوو جۆر، ئەوانیش **شـــکانی داخراو Close fracture** و **شکانی کراوەیە Open fracture**.
- دەکرێت شـکان بەهۆی زەبری ڕاسـتەوخۆوە ڕووبدات وەک لێدان، یاخود دەکرێت بەهۆی زەبری ناڕاستەوخۆوە ڕووبدات وەک کەوتن، یاخود دەکرێت بەهۆی هەردوو بارودۆخەکەوە دروستببێت.
- هەندێک نەخۆشی لە ئێسکدا دەبێتە هۆی لاوازکردنی ئێسکەکان، وەک نەخۆشی **شیبوونەوەی ئێسک Osteoporosis** کە وادەکات ئێسـکەکان لاواز و ناسـک و فشـەڵ ببن، بەمەش بەزەبرێکی کەم تووشی شکان دەبن.



نیشانەکانی شکانی ئێسک Signs and Symptoms

١- ئازار، بە جووڵاندن و دەست لێدان خراپتر دەبێت و زیاد دەکات.

٢- لەدەستدانی جووڵە لەو بەشەی تووشی شکانەکە بووە.

٣- دروسـتکردنی برین، لەوانەیە کۆتایی ئێسـکەکە پێسـتەکە ببڕێت و برین دروست بکات.

٤- نارێکی، هەبوونی شێوەیەکی نارێک لەو بەشەی کە تووشی شکان بووە.

٥- جووڵەی ناسروشتی ئەوبەشەی کە تووشی شکان بووە.

٦- دروستبوونی شۆک لە بارودۆخە توندەکاندا.



٧- هەستکردن یاخود گوێ لێبوون لە دەنگی قرچەقرچ و تەقەتەقی کۆتایی ئێسکەکان کاتێک بەر یەکتر دەکەون.

٨- هەڵئاوسـان و سـووربوونەوە بەهۆی کۆبوونەوەی شلە لەناو شانەکانی دەوری شکانەکەدا.

شۆک Shock لاپەڕە١٣٩

له‌جێچوون و وه‌رگه‌ڕان Dislocation and Sprain ٦



- به‌سته‌ره‌کان ئێسکه‌کان به‌یه‌که‌وه ده‌به‌ستنه‌وه له جومگه‌کاندا، هه‌روه‌ها ژێیه ماسولکه‌ییه‌کان ماسولکه‌کان به ئێسکه‌کانه‌وه ده‌به‌ستنه‌وه.
- به‌سته‌ره‌کان جووڵه‌یان سنووورداره و پشتگیری جووڵه‌ی جومگه‌کان ده‌که‌ن، هه‌روه‌ها ڕێگری ده‌که‌ن له به‌ریه‌ککه‌وتنی ئێسکه‌کان.
- جومگه‌کان له‌وانه‌یه تووشی برین ببن، کاتێک ئێسکه‌کان و شانه‌کانی چوارده‌وریان زه‌بریان ده‌که‌وێته‌سه‌ر، له ئه‌نجامدا ئه‌م بارودۆخانه ڕووده‌دات:

١. شکانی ئێسکه‌کان.

٢. دڕان یاخود کشانی به‌سته‌ره‌کان، له ئه‌نجامی وه‌رگه‌ڕاندا.

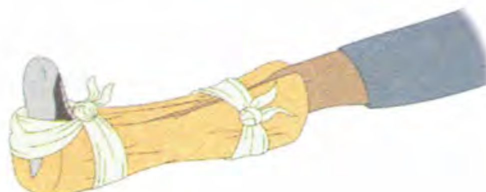
٣. هاتنه‌ده‌ره‌وه‌ی ته‌واوه‌تی کۆتایی ئێسکه‌کان له شوێنی خۆیاندا، له ئه‌نجامی له‌جێچووندا.

٦



وه‌رگه‌ڕان Sprain

- وه‌رگه‌ڕان، برینێکه له به‌سته‌ره‌کاندا دروستده‌بێت و ده‌بێته هۆی دڕان و کشانی به‌سته‌ره‌که به ته‌واوه‌تی.
- به‌ئاگاییه‌وه فریاگوزاری سه‌ره‌تایی ئه‌نجام بده ئه‌گه‌ر وه‌رگه‌ڕانه‌که ترسناک بوو، تاکو ئازار و مه‌ترسی که‌م بکرێته‌وه.
- وه‌رگه‌ڕان، به شێوه‌یه‌کی باو له شان و مه‌چه‌ک و ئه‌ژنۆ و قوله‌پێدا ڕووده‌دات.

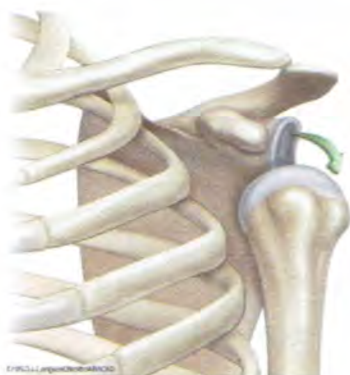


نیشانەکانی وەرگەڕان Signs and Symptoms

١. هەبوونی ئازار، بە جووڵەکردنی جومگەکە زیاد دەکات.

٢. لەدەستدانی جووڵەکردن لەو شوێنەدا.

٣. هەڵئاوسان و ڕەنگ گۆڕانی شوێنەکە.



لەجێچوون Dislocation [٧]

- لەجێچوون کاتێک ڕوودەدات، ئێسکەکان بەتەواوی نابەسترێنەوە بە جومگەکانەوە و لەشوێنی خۆیان دەردەچن.
- هەروەها زەبرەکە دەبێتە هۆی دڕان و کشانی بەرگی جومگەکە، لە ئەنجامدا لەجێچوون دروستدەبێت.
- ئێسکەکان پەستان لەسەر بۆرییەکانی خوێن و دەمارەکان دروستدەکەن، ئەمەش دەبێتە هۆی پەککەوتنی سووڕی خوێن و هەستەکان و جووڵە لە خوارەوەی برینەکەدا.
- بە شێوەیەکی باو لەجێچوون لە شان، ئانیشک، پەنجەگەورە، پەنجەکان، شەویلگە، ئەژنۆ و قولەپێدا ڕوودەدات.

٦

نیشانەکانی لەجێچوون Signs and Symptoms

نیشانەکانی لەجێچوون، بە شێوەیەکی گشتی وەک نیشانەکانی شکان وایە:

١. نارێکی و شێواوی لە شوێنەکەدا.

٢. ئازار و هەڵئاوسان، بە جووڵاندن توندتر دەبێت.

٣. لەدەستدانی جووڵە، لەوانەیە جومگەکە بە لایەکدا قوفڵ ببێت.

٤. هەڵئاوسانی جومگەکە.



پێشکەشکردنی فریاگوزاری سەرەتایی بە شێوەیەکی گشتی بۆ برینداری لە ئێسک و جومگەکاندا

General first aid for injuries to bones and joints

- ئامانج لە فریاگوزاری سـەرەتایی بۆ برینی ئێسـک و جومگەکان ئەوەیە، ئازار و مەترسییەکانی داهاتوو کەم بکرێتەوە.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

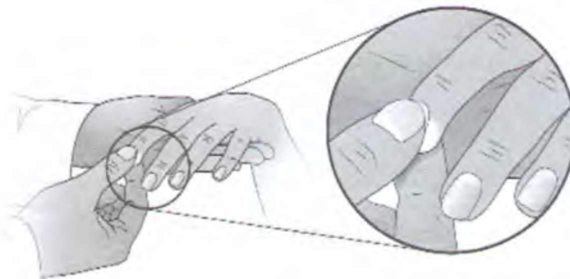
٢- پاڵپشــتی کردن و یارمەتیدانی هەر شــکانێک یاخود هەر لەجێچوونێک لە ماوەی جێبەجێکردنی پێوانی یەکەمدا.

٣- پاشـــان جێبەجێکردنی پێوانی دووەم ئەنجام بدە، بەئاگاییەوە گەڕان و پشـکنین بۆ هەر شـکانێک یاخود هەر لەجێچوونێک بکە، دەتوانیت جلەکانی قوربانییەکە بدڕێنیت لەپێناو ئەوەی جووڵە لەو بەشـــەدا دروســـتنەبێت و بەئاسانی پاڵپشتی شوێنەکە بکرێت و برین و شکانەکان ببینرێت.

٤- پشکنینی سووڕی خوێن بکە لەخوارەوەی برینەکەدا، ئەگەر سووڕی خوێن پەکی کەوتبوو، ئەوا پێویستت بە تیمی پزیشکی دەبێت بۆ چارەسەرکردنی بارودۆخەکە.

٥- پاڵپشتیکردنی بەشە بریندارەکە، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە یاخود لەجووڵەخستنی شوێنەکە و پاراستنی ئێسکە دەرپەڕیوەکە، هەروەها هەوڵنەدەیت کۆتایی ئێسکە دەرپەڕیوەکە بخەیتەوە شوێنی خۆی!

٦- ئەگەر تیمە پزیشـکییەکان لە ڕێگەدابوون و بەزووی گەیشـتنە شـوێنەکە، ئەوا بە دەستەکانت پشتگیری لە شـوێنەکە بکە و لەجووڵەی بخە و جێگیری بکە، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە لات.



پشکنینی سووڕی خوێن لاپەڕە٢٠٧
پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد

٧- ئەگەر تیمە پزیشـــکییەکان دواکەوتن، یاخود پێویســـتبوو قوربانییەکە بگوازرێتەوە، ئەوا قوربانییەکە لەجووڵەبخە، لەرێگەی ئەم خاڵانەوە بڕیاربدە:

- ئایا مەترسی لەسەر تۆ یاخود قوربانییەکە هەیە؟
- ئایا تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە و قوربانییەکە لەگەڵ خۆیان دەبەن؟
- ئایا تۆ ئامێری پێویستت پێیە بۆ لەجووڵەخستی برینەکە؟
- ئایا چەندێک دەتوانی برینەکە لەجووڵەبخەیت؟ بەراوردی بکە لەگەڵ ماوەی دووری شوێنی چارەسەرکردندا.

٨- دانانی شتی سارد لەسەر برینەکە.

٩ـ بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

بەکارهێنانی دەستەواژەی ئینگلیزی RICE بۆ چارەسەرکردنی برینی ئێسک و جومگە و ماسولکەکان.

Use RICE for injuries to bones, joints and muscles



١. پشوو R-rest

٢. لەجووڵەخستن I-immobilize

٣. ساردی C-cold

٤. بەرزکردنەوە E-elevate

- بەکـارهێنـانی دەســـتەواژەی **RICE** لە مـاوەی چـاوەڕوانکردنی تیمە پزیشـــکییەکـان یـاخود لە کـاتی گواســـتنەوەی قوربانییەکەدا و پاش وەرگرتنی چارەسەر ئەنجامدەدرێت و دەبێتە یارمەتیدەر بۆ قوربانییەکە.

پشوو R-rest

پشـــوودان، واتە لەجووڵەخســـتن و وەســـتاندنی هەرچالاکییەک لەلایەن قوربـانییەکەوە، تـاکو بەتەواوی شـــوێنەکە چـاک دەبێتەوە و پزیشـــک بڕیاردەدات کە ئیتر دەتوانێت جووڵەی پێ ئەنجام بدا.



لەجووڵەخستن I-immobilize

ڕێگری کردنە لە جووڵەی بەشە شکاوەکە کە بەزۆری لە پەلەکاندا ڕوودەدات، لە ڕێگەی هەڵواسین و بەرزکردنەوەی پەلەکەوە دەتوانرێت لەجووڵەبخرێت و جێگیربکرێت.



ساردی C-cold

دوای ئەوەی شوێنەکەت لەجووڵەخست، ئەوا دەستبەجێ و لەسەرەتای بارودۆخەکەدا دەتوانیت بۆ ماوەی ٢٠ خولەک شتی سارد یاخود سەهۆڵ لەناو پارچەپەڕۆیەکدا بخەیتەسەر شوێنەکە، بەمەبەستی کەمکردنەوەی ئازار و هەڵئاوسانی شوێنەکە، چونکە ساردی دەبێتە هۆی تەسککردنەوەی بۆرییە خوێنەکانی ئەو ناوچەیە، بەمەش ئازار و هەڵئاوسان کەمدەبێتەوە.

بەرزکردنەوە E-elevate

بەرزکردنەوە و هەڵواسینی شوێنەکە ئەنجام بدە، واتە شوێنەکە لە ئاستی دڵ بەرزتربکەرەوە ئەگەر کرا و ئازار و مەترسی زیاتری لەسەر شوێنەکە دروست نەکرد، هەروەها بەرزکردنەوە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەڵئاوسان، چونکە جووڵەی شلەکان و سووڕی خوێن بۆ ناوچە برینداریيەکە کەمتردەکاتەوە، بەڵام نابێت بەرزکردنەوەکە ببێتە هۆی قوفڵکردنی جومگەکە و پەکخستنی سووڕی خوێن.



تێبینی: پێویستە دانانی سەهۆڵ و شتی سارد لەسەر شوێنەکە بەجۆرێک بێت کە ٢٠ خولەک لەسەر شوێنەکە دابنرێت و ٢٠ خولەک پشوو بە شوێنەکە بدرێت، پاشان بە هەمان شێوە کردارەکە دووبارە بکرێتەوە.

برینداری سەر و بڕبڕەکان Head and Spinal injuries ^



- برینداربیەکانی ســـەر، لێدان و بەرکەوتن و شکانی کاسەی سەر دەگرێتەوە.
- کاتێک برینداری لە بەشی بنچینەیی کاسەی ســـەردا ڕوودەدات، ئەوا زۆربەی جـــار لەگەڵیشـــی برین و شـــکان لە بڕبڕەکاندا دروســـتـدەبێـت، بۆیە پێویســـتە لەگەڵ پشکنینی شکانی سەردا، پشکنین بۆ مل و بڕبڕەکانیش ئەنجام بدرێت.
- برینی بڕبڕەکان زۆر جار دەبێتە هۆی شـکانی بڕبڕەکان و حەوز و تێکشـکانی دڕکەپەتک و دروستبوونی خوێنبەربوون.
- پێویسـتە پشـکنینی سـەر و بڕبڕەکان لە بارودۆخی ڕووداوی هاتووچۆ و کەوتنەخوارەوە لە شـوێنە بەرزەکاندا ئەنجام بدرێت، هەروەها ئەگەر ئەم نیشانانە بوونیان هەبوو وەک:

١. هاتنەدەرەوەی شلە لە گوێوە.

٢. سەرئێشە.

٣. شینبوونەوەی سەر.

٤. ئەگەر قوربانییەکە گوتی هەست بە ئازار دەکەم لەسەر و ملدا.

٥. ئەگەر قوربانییەکە گوتی ناتوانم جووڵەبکەم و هەست بە شتەکان و لاشەم بکەم.

٦

نیشانەکانی برینداری سەر

Signs and Symptoms of head injuries

١. شێواوی سەر.

٢. هەڵئاوسان، شینبوونەوە و خوێنبەربوونی پێستی سەر.

٣. هاتنە دەرەوەی شلەی ڕەنگ زەرد یاخود خوێن لە گوێ و لووتەوە.

٤. شینبوونەوەی چواردەوری چاو، یاخود شینبوونەوەی پشتی گوێ کە پێیدەگوترێت Battle sign.

٥. هێڵنج و ڕشانەوە بەتایبەتی لە منداڵدا.

٦. وڕبوون و سەرگێژخواردن.

٧. نیوە بە ئاگا یاخود بێ ئاگایی تەواوەتی قوربانییەکە.

٨. وەستانی هەناسەدان یاخود نارێکی لە هەناسەداندا.

٩. زۆر خاوبوونەوەی لێدانی دڵ.

١٠. ئازار لە ناوچە بریندارییەکەدا.

١١. بێهێزی و لە ئیش کەوتنی دەست و قاچ.

١٢. ئازار لە کاتی قووتدان و جووڵاندی شەویلگەدا.

١٣. برینی دەم.

١٤. دەرپەڕین و کەوتنی ددان.

١٥. شۆک.

١٦. گەشکە.



- ئەو قوربانییانەی کە تووشی برینداری سەردەبن و لەگەڵیشی بێ ئاگا و بێهۆش بوون، لەوانەیە تووشی حاڵەتی ڕشانەوە و زمان قووتدان ببن، بۆیە پێویستە ئاگاداربیت و ڕێڕەوەی هەوا بە پاکی و بە کراوەیی بهێڵیتەوە، هەروەها قوربانییەکە لە شێوازێکی گونجاودا دابنێیت.

شۆک Shock لاپەڕە١٣٩٥
گەشکە لاپەڕە١٦٠٥

شکانی کاسەی سەر Skull fracture



- *شکانی کاسەی سەر، لەوانەیە بەهۆی زەبری* ڕاستەوخۆ یاخود ناڕاستەوخۆوە دروست ببێت.
- شکانی کاسەی سەر، لەوانەیە لە بەشی **تەپڵەسەردا Cranium** یاخود لە **ڕوخساردا** دروست ببێت.
- برینداری لە ڕوخساردا ئەم بەشانە دەگرێتەوە وەک: لووت، ئێسکی دەوری چاو، بەشی سەرەوە و خوارەوەی شەویلگە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینی سەر
First aid for head injuries

- فریاگوزاری سەرەتایی بۆ شکانی کاسەی سەر پشت دەبەستێت بە شوێنی شکانەکە و نیشانەکانی، هەروەها لە شکانی کاسەی سەردا پێویستە پشکنین بۆ بڕبڕەکان بکرێت، لە بارودۆخی برینداری کاسەی سەر و مل و بڕبڕەکاندا پێویستە قوربانییەکە لەجووڵەبخرێت.

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، ئەو ئامێرە دەستنیشان بکە کە بووەتە هۆی برینەکە پاشان ئەگەر برینداری لە سەردا هەبوو، ئەوا ڕێنمای قوربانییەکە بکە جووڵەنەکات، پاشان پێوانی یەکەم ئەنجام بدە.

٢- ئەگەر شلە یاخود خوێن لە گوێوە هاتە دەرەوە، ئەوا پرۆسەی تیمارکردن ئەنجام بدە و بەشلی گوێی قوربانییەکە داپۆشە، هەروەها دڵنیابە لەوەی شلەکە دێتە دەرەوە.

٣- ناوچە شکاوەکە بپارێزە لە فشار و پەستان.

٤- ئامۆژگاری قوربانییەکە بکە، بە دەم هەناسەبدات ئەگەر شلە یاخود خوێن لە لووتییەوە هاتبوو، بەجۆرێک ڕێگری لە خوێنبەربوونی لووت و دەم مەکە ببێتە هۆی کۆبوونەوەی خوێنەکە لەدەمدا و کێشەی هەناسەدان و گیرانی بۆری هەوا دروست بکات.

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ شکانی ئێسکەکانی ڕوخسار و شەویلگە

First aid for fractures of the facial bones and jaw

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە، مەهێڵە قوربانییەکە جووڵە بکات، پاشـــان پێوانی یەکەم ئەنجام بدە و ڕێڕەوی هەوای بە پاکی بهێڵەرەوە و دڵنیابە لەوەی هیچ شتێکی تێدا نییە.

٢- هەر ددانێکی کەوتوو، یاخود تاقمی ددان ئەگەر هەبوو دەریبهێنە.

٣- ئەگەر برینداری لە سەر و بڕبڕەکاندا هەبوو، ئەوا تابکرێت قوربانییەکە لەو شـێوازەدا بهێڵەرەوە کە تووشـی ڕووداوەکە بووە، تاکو تیمە پزیشـکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

٤- ئەگەر برینداری لە سەر و بڕبڕەکاندا نەبوو ئەوا:



- قوربانییە بەئاگاکە لەباری شـێوازی دانیشـتندا Sitting position دابنـێ، بەجـۆرێـک دەمـی کراوەبێـت و ڕێگەبـدات هەرشـلەیەک بڕژێتە دەرەوە و نەگەڕێتەوە بۆ ناو ڕێڕەوی هەوای.
- ئەگەر قوربـانییەکە نەیتوانی دابنیشـێـت ئەوا بیخەرەسـەر شـێوازی بـاری چـاکبوونەوە Recovery position.



- ئەگەر قوربانییەکە بێ ئاگا بوو وە هەناسـەدانی هەبوو، ئەوا لە شـێوازی باری چاکبوونەوەدا دابنێ Recovery position.

٦- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

- ئەگەر قوربانییەکەت لە ڕێگەی دارتەرمەوە گواسـتەوە، ئەوا دڵنیابە لە سـەلامەتی قوربانییەکە و چاودێری ڕێڕەوی هەوای بکە، تاکو بەهۆی شلەوە Aspiration نەگیرێت و تووشی کێشەی هەناسەدان نەبێت.

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد

لێدان و پەستان Concussion and Compression [٩]

لێدانی کتوپڕ Concussion

- تێکچوون و شڵەژانی کاتی مێشکە، عادەتەن بەهۆی پیاکێشان بە سەر یاخود ملدا دروست دەبێت.
- قوربانییەکە لەوانەیە تووشـی بێ ئاگایی بێت، بەڵام تەنیا بۆ ماوەیەکی کاتی کەم و بەخێرایی هۆشـی دێتەوە، بەڵام لەوانەیە تووشـی برینێکی ترسناک ببێت لە مێشکیدا.

نیشانەکانی لێدانی کتوپڕ Signs and Symptoms

١. بێ ئاگابوونی تەواوەتی یان نیوە تەواوەتی بۆ ماوەیەکی کاتی کەم.

٢. تەنکبوونی هەناسەدان.

٣. دروستبوونی هێڵنج و ڕشانەوە کاتێک هۆشی دێتەوە.

٤. قوربانییەکە دیمەنی وەک ئەستێرە دەبینێت کاتێک هۆشی دێتەوە.

٥. لەدەستدانی بیر و هۆش، لەوکاتەی تووشی برینداربییەکە بووە، هەروەها ڕووداوەکەی بیر نییە و نازانێت چی ڕوویداوە.



٦. ئازاری توندی هەموو سەر (نەک تەنیا بەشێکی پێستی سەر).



پەستان Compression

- بارودۆخێکە تێیدا پەستان لە بەشێکی مێشکدا دروست دەبێت.
- لە ئەنجامدا بەهۆی کۆبوونەوەی شلە یاخود خوێن لەناو کاسەی سەردا زیان و پەستان بە مێشک دەگات، یانیش بەهۆی شکانی کاسەی سەرەوە بەشە شکاوەکە پاستان و زیان دەخاتە سەر مێشک.
- زۆر گرنگە لەبارودۆخی پەستاندا پشکنینی **نیشانەکانی ژیان Vital signs** بۆ قوربانییەکە بکرێت و بەردەوام چاودێری بکرێت، چونکە دوای بەرکەوتنی پەستان بە تێپەڕبوونی کات، برینەکە قورستر و ترسناکتر دەبێت.

نیشانەکانی پەستان Signs and Symptoms

١. لەدەستدانی هۆش و بەئاگایی.

٢. دابەزینی ئاستی هۆش و بەئاگایی.

٣. هێڵنج و ڕشانەوە.

٤. نایەکسانی قەبارەی بیلبیلەی چاوەکان.

٥. یەکێک یاخود هەردوو بیلبیلەکانی کاردانەوەیان بۆ ڕووناکی نامێنێت.

٦



بەردەوامبوون لە چاودێریکردنی برینداری سەر
Ongoing casualty care for head injury

- ئەگەر قوربانییەکە پیاکێشان و زەبر بەر سەر یاخود ملی کەوتبوو، ئەوا دەبێتە هۆی بێ ئاگاکردنی تەواوەتی یاخود نیوە تەواوەتی، دەستبەجێ گومانی هەبوونی برینداری مل بکە وە ئامۆژگاری قوربانییەکە بکە نەجووڵێت جووڵە نەکات، هەروەها پشتگیری سەر و ملی بکە و پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢**.
- لە بارودۆخی لێدانی کتوپڕدا Concussion قوربانییەکە بەخێرایی هۆشی دێتەوە، بەڵام لەوانەیە تووشی برینی قورس بووبێت لە مێشکیدا، بۆیە ئامۆژگاری بکە دەستبەجێ بڕوات بۆ شوێنی چارەسەر، تاکو پشکنین و چارەسەری تەواوەتی پێبدرێت.



- ئەگەر قوربانییەکە بێ ئاگا بوو وە پێویست بوو بەجێی بهێڵێت، ئەوا لە شێوازی باری چاکبوونەوەدا Recovery position دایبنێ و لە هەر جووڵانێکدا پشتگیری سەر و ملی بکە.
- ئەو قوربانییانەی کە تووشی پەستان Compression بوون، پێویستە دەستبەجێ بگەیەنرێنە شوێنی چارەسەرکردن.



لێدان



پەستان

١٠ Spinal injuries برینداری بڕبڕەکان



- برینداری لە بڕبڕەکاندا مەترسی دەخاتەسەر دڕکەپەتک و ئەو دەمارانەشی کە پێوەی بەستراون.
- تێکشکانی بڕبڕەی پشت یاخود دەمارەکان دەبێتە هۆی لەدەستدانی تەواوەتی هەست و جووڵە لە خوارەوەی ئەو خاڵەوەی کە تێکشکاوە، بەمەش کەسەکە جووڵە و هەستەکانی بەشی خوارەوەی لەشی لەدەست دەدات.
- بۆیە لە بارودۆخە زۆر کتوپڕەکاندا، لەوانەیە یارمەتیدان بۆ قوربانییەکە بەسوودبێت، ئەگەر بەباشی و بەزووی بگەیەنرێتە شوێنی چارەسەرکردن.

Signs and Symptoms نیشانەکانی برینداری بڕبڕەکان

١. هەڵئاوسان یاخود شینبوونەوەی شوێنی برینەکە.

٢. سڕبوون یاخود هەستنەکردن بە دەست و قاچ لە لایەک یاخود لە هەردوو لای لاشەدا.

٣. نەمانی توانای جووڵەکردن بە قاچ و دەست لە لایەک یاخود لە هەردوو لای لاشەدا.

٤. ئازار لەشوێنی برینەکە.

٥. نیشانەکانی شۆک.

٦- هەستکردن بە مێلوورەکردن لە پەلەکاندا.

٦

لەجووڵەخستنی سەر یاخود بڕبڕەکان لە کاتی برینداریدا
Stabilizing a head or spinal injury

- ئامانج لە فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بڕبڕەکان ئەوەیە، مەترسی لە داهاتوودا دروست نەبێت، ئەویش لە ڕێگەی ئەوەوە دەبێت قوربانییەکە لەجووڵەبخرێت و ناوچە بریندارەکە جێگیربکرێت، ئەگەر پێویستیکرد قوربانییەکە بگوازرێتەوە، ئەوا دەبێت بەکەمترین جووڵە و جێگیرکردنی سەر و بڕبڕەکان پرۆسەکە ئەنجام بدرێت، هەروەها ئەنجامدانی پرۆسەکە پێویستی بە چەند فریاگوزارێک هەیە.

١- دەستبەجێ پشکنین بۆ برینداری سەر و بڕبڕەکان ئەنجام بدە، بە قوربانییەکە بڵێ جووڵەنەکات، پشتگیری سەر و ملی قوربانییەکە بکە و لەجووڵەی بخە، هەروەها ئەگەر کەسی تەماشاکەر هەبوو فێری بکە و ڕێنمایی پێبدە، تاکو پشتگیری سەر و ملی قوربانییەکە بکات:

- ئانیشکت بخەرە سەر زەوییەکە بۆ ئەوەی قۆڵت جێگیر بێت.
- بە دەستەکانت سەری قوربانییەکە توند بگرە لە بەشی شەویلگەیەوە.





٢- ڕێنمای بدە بە تەماشـــاکەری دووەم قاچی قوربانییەکە جێگیربکات، هەروەها پێویستە جێگیرکردنی سەر و قاچی قوربانییەکە بەردەوام بێت تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.



٣- جێبەجێکردنی پێوانی یەکەم، پشکنینی هەناسەدان بکە پێش ئەوەی ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکە بکەیتەوە.

٤- پێوانی دووەم ئەنجام بدە.

٥- ئەگەر تیمە پزیشکییەکان زوو گەیشتنە شوێنەکە، ئەوا لەو شێوازەی قوربانییەکەت دۆزیوەتەوە پشتگیری سەر و قاچی بکە و بەردەوامبە لە چاودێریکردنی تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە لات.

٦

بریندارى حەوز Pelvic injury "

هەر شـکان و برینداریەکە لە ئێسـکی حەوزدا دروسـت دەبێت، زۆربەی جار بەهۆی بەرکەوتنی زەبر و پەستانەوە دروست دەبێت.



نیشانەکانی برینداریی حەوز Signs and Symptoms

١. نیشانەکانی شۆک (قوربانییەکە تووشی خوێنبەربوونی ناوەکی دەبێت).

٢. قوربانییەکە ناتوانێت بەپێوە بوەستێت و بڕوات.

٣. دروستبوونی ئارەزووی میزکردن.

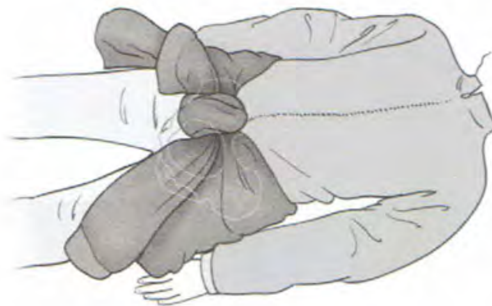
٤. قوربانییەکە ناتوانێت میزبکات یاخود خوێن لەگەڵ میزەکەیدا هەیە.

٥. هەبوونی ئازارێکی تیژ لە ناوەوەی ڕان و باریکایی پشتیدا.

٦. زیادبوونی ئازار لە کاتی جووڵەکردندا.

جێگیرکردنی شکانی حەوز Immobilizing a fractured pelvis

- پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی ئەگەر لەگەڵیشی برینی بڕبڕەکان هەبوو.
- قوربانییەکە جێگیر بکە و پشـتگیری بکە لەو شـێوازەی دۆزیوتەتەوە و تووشی ڕووداوەکە بووە، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.
- حەوزی قوربانییەکە جێگیر بکە، لە ڕێگەی بەکارهێنانی شتێکی قورسەوە وەک سـەرچەف (پارچە قوماشـێکی گەورە) یاخود هەر شـتێکی دیکە لەهەردوو لاوە.





٦

برینداریی سنگ Chest injury [١٣]

نیشانەکانی برینداری سنگ Signs and Symptoms

١. هەبوونی ئازار لە شوێنی برینەکەدا کاتێک قوربانییەکە دەجووڵێت و دەکۆکێت یاخود بەقووڵی هەناسە دەدات.

٢. تەنگبوونی هەناسەدان.

٣. قوربانییەکە بەرگری لەشوێنە بریندارەکە دەکات کاتێک دەستی لێدەدرێت.

٤. نارێکی و ڕەنگ گۆڕانی قوربانییەکە.

٥. لەوانەیە برین هەبێت یان لەگەڵ کۆکین خوێن هەبێت.

٦. لەوانەیە نیشانەکانی شۆک دروست ببێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینی سنگ first aid for chest injury

- ئامانج لە فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینی پەراسووەکان و ئێسکی چەڵەمە ئەوەیە کە مەترسی داهاتوو کەم بکرێتەوە، هەروەها چارەسەر و کەمکردنەوەی ئازار بۆ کێشەکانی هەناسەدان ئەنجام بدرێت.

١- پشکنین بۆ شوێنی برینەکە بکە، ئەگەر برین هەبوو ئەوا پرۆسەی تیمارکردن ئەنجام بدە و بەزووی قوربانییەکە بگەیەنەرە شوێنی چارەسەر.

٢- ئەگەر برینەکە ڕێگەیدا ئەوا قوربانییەکە **لە شێوازی نیوە دانیشتدا semi-sitting position** دابنێ لەگەڵیشی با لاربوونەوە و دەست خستنەسەر برینەکە بوونی هەبێت، بەجۆرێک برینەکە بکەوێتە بەشی سەرەوە و پەستانی لاشەی نەکەوێتە سەر تاکو هەناسەدان ئاسانتربێت.



٣- پشتگیری کردنی قۆڵ، لە لا بریندارەکەوە ئەنجام بدە، بەجۆرێک لە شێوازی باندیجی سێگۆشەی خاتوو جۆن St john triangular bandage بیبەستە تاکو جووڵە نەمێنێت.

٤- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە، بەتایبەت کرداری هەناسەدانی تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

[١٣] هەڵواسینی خاتوو جۆن لاپەڕە١٩٨

تێکشکانی سنگ Flail chest

تێکشــکانی ســنگ کاتێک ڕوودەدات کە هەندێک لە پەراســووەکان زیاتر لە لایەکەوە تووشــی شــکان دەبێت، تێکشــکانەکە بەجۆرێکە پێچەوانە باری ئاسایی سنگە، هەروەها لە کاتی هەناسەداندا ئازارێکی زۆر دروست دەبێت.

نیشانەکانی تێکشکانی سنگ Signs and Symptoms

١- دژواری جووڵەی سنگ.



٢- هەبوونی ئازاری زۆر لە کاتی هەناســەداندا، بەجۆرێـک قوربـانییەکە دەســـت لە شـــوێنە بریندارەکە دەدات لە کاتی هەناسەداندا.

٣- شینبوونەوە لە ناوچە بریندارەکەدا.

٤- نـاڕێکی لە شــێوازی ســـنگـدا لە کـاتی هەناســەداندا، بەجۆرێک ناڕێکییەکە پێچەوانەی جووڵەی ئاسایی سنگە لە کاتی هەناسەداندا.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ تێکشکانی سنگ First aid for flail chest

١- پشتگیری کردنی سەر و ملی قوربانییەکە، جێبەجێکردنی پێوانی یەکەم.

٢- بە دەســتت پشــتگیری ناوچە بریندارەکە بکە، چونکە کرداری هەناســەدان ئاســـانتر دەکات، هەروەها ئەگەر پێویســـتیکرد فریاگوزاری ســـەرەتایی بۆ هەناسەدانی ناکاریگەر ئەنجام بدە.

٣- لە ڕێگەی بـانـدیجێکی پـانەوە، قۆڵ بە ســـنگەوە جێگیر بکە، تـاکو جووڵەنەکات و جووڵەی نەهێڵێت.

٤- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

ئامێرەکانی جێگیرکردن Splint material [١٣]

- جێگیرکردن، بە هەر جۆرە ئامێرێک دەکرێت بەمەبەستی کەمکردنەوەی جووڵەی ناپێویست لە کاتی شکانی ئێسکەکاندا.
- جێگیرکردنی باش:



١- بەپێی پێویست ڕەقە، تاکو بتوانێت پەلەکە ڕاگیر بکات.

٢- بە شێوەیەکی باش ڕێک و گونجاو و ئارامبەخشە بۆ قوربانییەکە.

٣- درێژی پێویستی هەیە، بەجۆرێک لە شکانی نێوان دوو جومگەدا خوارەوە و سەرەوەی جومگەکان دادەپۆشێت، هەروەها لە برینی جومگەدا هێندە درێژە کە بتوانێت جومگەکە جێگیربکات و لەجووڵەی بخات.

جێگیرکەری بازرگانی Commercial splint



بڕێکی زۆر لە جێگیرکردنی بازرگانی بە شێوازی جۆراوجۆر بوونیان هەیە و دەتوانرێت بەکاربهێنرێن، بە مەرجێک ئاشنایی و شارەزایت هەبێت لە بەکارهێنانیاندا، یاخود پشت ببەستیت بە ڕێنمایی کۆمپانیای دروستکەری ئامێری جێگیرکردنەکە لە کاتی بەکارهێنانیاندا.



جێگیرکردنی سەرپێی Improvised splint



دەتوانی ئـامێری جێگیرکردن لەهەرشتێک دروست بکەیت کە بەردەســتبێـت، بە مەرجێـک بتوانێـت کرداری جێگیرکردن و لەجووڵەخستن ئەنجام بدات.

ئەوماددانەی دیکە کە پێویستن بۆ کرداری جێگیرکردن
Ther materials needed for splinting

- لە کرداری جێگیرکردنـدا پێویســتـت بەدوو هەنگـاودەبێـت، ئەوانیش هەنگاوی **ڕووپۆشکردن** و **باندیجینگە.**
- کرداری ڕووپۆشکردن دوو شتە:

١- پێویســتە ڕووبەرە بۆشــەکەی لاشــە پڕبکاتەوە و دڵنیابیت لەوەی پشتگیری شکاویەکە دەکات.

٢- پێویستە کرداری جێگیرکردن ئاسوودە و ئارامبەخشبێت.

- عادەتەن ڕووپۆشـکردن لە نێوان دوو بەشـی لاشـەدا یاخود لە دوولاوە ئەنجام دەدرێت و بە باندیج دەبەسترێت و جێگیردەکرێت.
- کرداری باندیجینگ:

١- دڵنیابە لەوەی پانی و درێژییەکەی گونجاوە.

٢- بەژێرەوەی بۆشـایی سـروشـتی لاشـەدا تێپەڕی بکە، وەک بۆشـایی پشت و بۆشایی ژێر ئەژنۆ و بۆشایی قولەپێ.

٣- بەتوندی گرێی بدە و بیبەســتە، تاکو جووڵەکردن ڕوونەدات، بەڵام بەجۆرێک نەبێت کە سووڕی خوێن ناچالاک بکات، هەروەها هەموو ١٥ خولەکێـک پشــکنینی ســووڕی خوێن بکە لە خوارەوەی کرداری باندیجینگەکەدا.

تێبینی: ئەو ئامێرەی کە بۆ کرداری جێگیرکردن لە جومگەکاندا بەکاردەهێنرێت، پێویستە درێژییەکەی بەجۆرێکبێت کە ئێسکێک سەروو وە ئێسکێک خواروی جومگەکە دابپۆشێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینداری ئێسک و جومگە تایبەتەکان First aid for specific bone & joint injuries [14]

نیشانەکانی شکانی ئێسکی چەڵەمە و دەفەی شان Signs and Symptoms of collarbone/shoulder blade fracture



١. ئازار لە شوێنی برینەکەدا.

٢. هەڵئاوسان و نارێکی .

٣. لەدەستدانی جووڵە لە شوێنە بریندارەکەدا.

٤. لەوانەیە قوربانییەکە سەری بە لا بریندارەکەدا لار بکاتەوە.

٥. لە بارودۆخە دەگمەنەکاندا، لەوانەیە سووڕی خوێن ناچالاک ببێت لە خوارەوەی برینەکەدا.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئێسکی چەڵەمە یاخود دەفەی شان First aid for a fractured collarbone or shoulder blade

٦

١. پشکنینی سووڕی خوێن بکە لە خوارەوەی برینەکەدا، ئەگەر سووڕی خوێن پەکی کەوتبوو، ئەوا دەستبەجێ قوربانییەکە بگەیەنەرە شوێنی چارەسەر.



٢- قۆڵی لەجووڵەبخە لەو شـێوازەی ئاسـوودەیە، عادەتەن شـێوازی هەڵواسـینی لوولی خـاتوو جۆن زۆر بـاشـە St. John tubular sling بۆ ئەم جۆرە بارودۆخانە.

٣- قۆڵەکە بە سنگەوە جێگیر بکە لە ڕێگەی باندیجێکی پانەوە پاشـان لەژێر ئانیشـکەوە تێپەڕی بکە و لە لا ساغەکەوە گرێی بدە، بەجۆرێک زۆر توند نەبێت و قۆڵەکە ڕابکێشـێت و ئازار دروست بکات، هەروەها گرێکە لە شـوێنێکدا دابنێ ناڕەحەتی دروست نەکات.

پشکنینی سووڕی خوێن لاپەڕە٢٠٧

٤. پشکنینی سووڕی خوێن بکە لەخوارەوەی برینەکەدا، ئەگەر سووڕی خوێن پەکی کەوتبوو ئەوا هەڵواسینەکە و باندیجەکە شل بکەرەوە.

جێگیرکردنی لەجێچوونی جومگەی شان

Immobilizing a dislocated joint

- بۆ جێگیرکردنی لەجێچوونی شان، ئەگەر قۆڵ چەمییەوە:

١- بەکارهێنانی شێوازی هەڵواسینی لوولی خاتوو جۆن St. John tubular sling بۆ گواستنەوەی کێشی قۆڵ لە لایەکەوە بۆ لاکەی دیکەی لاشە.

٢- بەکارهێنانی باندیجی پان بۆ ڕێگری کردن لە جووڵەکردن.

٣. دانانی ئامێری جێگیرکردن لەخوارەوەی ئانیشک بۆ پاڵپشتی کردن.

- ئەگەر قۆڵەکە نەچەمییەوە:



١. پشتگیری کێشی قۆڵەکە بکە، لە ڕێگەی ئاڵاندنی باندیجەوە بە دەوری ملیدا.

٢. بەکارهێنانی باندیج بۆ جێگرکردن و ڕێگریکردن لە جووڵە و جووڵەکردن.

٣. دانانی ئامێری جێگیرکردن لەژێر ئانیشکدا، بۆ ئەوەی جووڵە نەمێنێت و کەم بکرێتەوە.

٤. قوربانییەکە لەوانەیە بیەوێت قۆڵی هەڵبگرێت، بۆیە یارمەتیبدە.



- سەرکەوتنی پرۆسەکە پەیوەستە بەوەی چەندێک جووڵەی پەلەکەت جێگیرکردووە، کاتێک پەلەکەت جێگیرکرد، ئەوا دەتوانیت شتی سارد یاخود سەهۆڵ لەناو پەڕۆدا بەکاربهێنیت بۆ کەمکردنەوەی ئازار و هەڵئاوسان لە شوێنەکەدا بەجۆرێک (٢٠ خولەک دانان ٢٠ خولەک پشوو).
- پشکنینی سووڕی خوێن بکە لە خوارەوەی بریندارییەکەدا و ژێر نینۆکی بەکاربهێنە، هەروەها لێدانی دڵ لەهەردوو دەستەکەدا بگرە و بەراوردی بکە، ئەگەر سووڕی خوێن پەکی کەوت، ئەوا باندیجەکە شل بکەرەوە.

هەڵواسینی خاتوو جۆن لاپەڕە١٩٨
پشکنینی سووڕی خوێن لاپەڕە٢٠٧

جێگیرکردنی بەشی سەرەوەی قۆڵ

Immobilizing the upper arm(humerus)

١- شوێنی برینەکە دەربخە، پاشان لە ڕێگەی پڕۆسەی تیمارکردنەوە دایبپۆشە و پشکنینی سووڕی خوێن ئەنجام بدە.




٢- لە ڕێگەی ئامێری جێگیرکردن و باندیجەوە تیمارکردنەکە ببەستە، بەجۆرێک ئامێری جێگیرکردنەکە بە شێوازێک بێت درێژی لەگەڵ برینەکە بگونجێت و لەهەردوو لاوە بەشی برینەکە بکات، واتە سەرەوە و خوارەوەی شکانەکە دابپۆشێت، پاشان لە ڕێگەی باندیجەوە بیبەستە و جێگیری بکە.

٣- پاشان لە ڕێگەی باندیجێکی پانەوە قۆڵەکە بە لاشەوە جێگیر بکە، بەجۆرێک لە خوارەوەی ئانیشکەوە تێپەڕی بکە و لە پشتەوە گرێی بدە.

جێگرکردنی ئانیشک Immobilizing an injured elbow

٦

١- شوێنی برینەکە دەربخە و بگەڕێ بەدوای برینی کراوەدا، پشکنینی سووڕی خوێن بکە لە خوارەوەی برینەکەدا و بەراوردی بکە بە لاکەی دیکەی جەستە، ئەگەر سووڕی خوێن پەکی کەوتبوو، ئەوا دەستبەجێ قوربانییەکە بگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.

٢- ئەگەر ئانیشکەکە چەمایەوە، ئەوا هەڵواسین ئەنجام بدە، هەروەها ئەگەر پێویستی کرد ئامێری جێگرکردن لەژێر ئانیشکەکەدا دابنێ، و لە ڕێگەی باندیجێکی پانەوە بە لاشەوە بیبەستەوە تاکو جووڵە نەمێنێت، ئەگەر ئانیشکەکە نەچەمایەوە، ئەوا لە ڕێگەی ئامێری جێگرکردن و باندیجەوە لە ناوچەی مەچەکەوە جێگری بکە، بەردەوام پشکنینی سووڕی خوێن بکە و بەراوردی بکە لەگەڵ لاکەی دیکەی جەستەدا.




پشکنینی سووڕی خوێن لاپەڕە٢٠٧

جێگیرکردنی باسک و مەچەکە

Immobilizing the forearm and wrist

١- برینەکە دەربخە و بڕیاربدە بۆ دانانی لە شێوازێکی ئاسوودەدا، عادەتەن ئەو شێوازەیە کە قوربانییەکە دەدۆزیتەوە و تووشی ڕووداوەکە بووە، پاشان لە ڕێگەی کەسی تەماشاکەر یاخود قوربانییەکەوە پشتگیری دەستەکە بکە.

٢- پێوانەی ئامێری جێگرکردنەکە بکە، بەجۆرێک ڕەقێتی و درێژییەکەی گونجاوبێت لەگەڵ قۆڵەکەدا، هەروەها ئاسوودەبێت و نارەحەتی دروست نەکات لە کاتی بەکارهێناندا.

٣- پاشان با کەسی تەماشاکەر یاخود قوربانییەکە پشتگیری قۆڵەکە بکات هەتاکو تۆ کرداری جێگیرکردن ئەنجام دەدەیت لە ڕێگەی باندیجەوە.



٤- پاشان لەسەرەوەی برینەکەدا باندیجەکە قایم بکە و بیبەستە، بەجۆرێک پەنجەکان دیاربن تاکو بتوانیت پشکنینی سووڕی خوێنی لێوەبکەیت.

٥- ئامۆژگاری قوربانییەکە بکە لە ڕێگەی دەستە ساغەکەوە پشتگیری دەستەکەی دیکەی بکات، بەجۆرێک ئانیشکی جێگیربکات بەلاشەیەوە، یاخود دەتوانێت دەستە ساغەکەی وەک پایەیەک بەکاربهێنێت، بەجۆرێک دەستە بریندارەکەی بخاتەسەر ناوەوەی ئانیشکی و لەسەری جێگیری بکات.



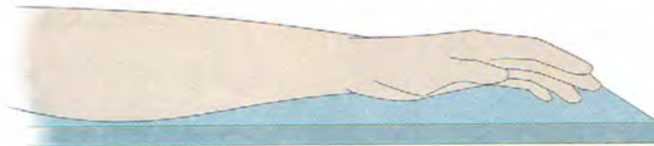
٦

جێگیرکردنی دەست Immobilizing an injured hand

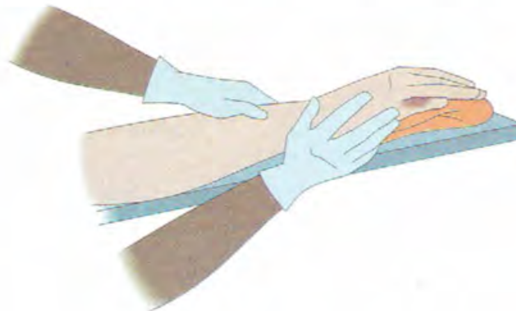
١- ناوچەی برینەکە دەربخە و بڕیار بدە لە چ شێوازێکدا دەستەکە دابنێیت کە عادەتەن **شێوازی ئیشکردن Position of function** باشترین شێوازە، هەروەها ئەگەر لە نێوان پەنجەکاندا برین هەبوو ئەوا ئەو جۆرە تیمارکردنانە بەکار بهێنە کە نالکێت Non-stick dressing بە برینەکەوە تاکو پەنجەکان پێکەوە نەلکێت.



٢. سەرەتا پێوانەی درێژی ئامێری جێگیرکردنەکە بە دەستە ساغەکە بکە، پاشان لە دەستە بریندارەکەدا دایبنێ.



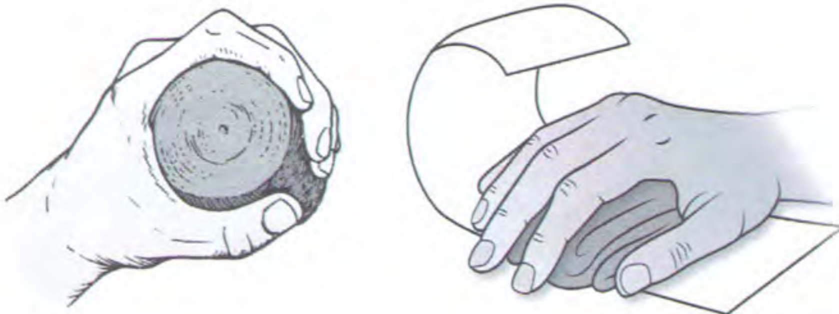
٣. بەکەمترین جووڵە دەستەبریندارەکە لەسەر ئامێری جێگیرکردنەکە دابنێ.



- **بەکارهێنانی سەرین وەک ئامێری جێگیرکردن Use cushion as splint**
  - بەکارهێنانی ســـەرین یاخود پەڕۆ یارمەتیدەرە لە کرداری جێگیرکردندا وە ئیسراحەتە لەدانانی دەستەکەدا بۆ **شێوازی ئیشکردن Position of function** هەروەها پاڵپشـــتی مەچەک و خوارەوەی دەســـتەکە دەکات.
  - ســـەرینەکە لە ڕێگەی ۲ باندیجی پانەوە جێگیر بکە، بەڵام ئاگاداربە پەستان نەکەوێتە سەر دەستەکە.
  - پەنجەکان دامەپۆشە، لە ڕێگەیەوە پشکنینی سووڕی خوێن بکە.
- **بەکارهێنانی تەختە وەک ئامێری جێگیرکردن Use board as splint**
  - بەکارهێنانی تەختە یارمەتیدەرە لە کرداری جێگیرکردندا، چونکە ڕەقە بەڵام پێویســتە شــتێک لەژێر دەســتەکەدا دابنرێت، تاکو دەســتەکە بخەیتەسەر **شێوازی ئیشکردن Position of function**
  - کردارەکە لە ڕێگەی باندیجی پانەوە ببەستە و پەنجەکان دامەپۆشـە، تاکو پشکنینی سووڕی خوێن بکەیت.

٤. لە ڕێگەی هەڵواسینی قۆڵەکەوە دەستەکە جێگیر بکە، هەروەها بە دەستە ساغەکەش پشتگیری بکە.

٦



جێگیرکردنی پەنجەکان و پەنجە گەورە

Immobilizing an injured finger or thumb

- لە برینداری و لەجێچوونی پەنجەکاندا لەوشێوازەی دۆزیوتەتەوە و تووشی ڕووداوەکە بووە پەنجەکە جێگیر بکە.

١- سەیری برینەکە بکە و پشکنینی سووڕی خوێن ئەنجام بدە.

٢- پەنجەکان یاخود پەنجە گەورە جێگیر بکە لەو شێوازەی کە ئیسراحەتە، عادەتەن شێوازی ئیشکردنە Position of function، پاشان پەنجەکان یاخود پەنجە گەورە لە ڕێگەی ئامێری جێگیرکردنەوە جێگیر بکە، ئەگەر ئامێری جێگیرکردن بەردەست نەبوو، ئەوا لە ڕێگەی پەنجە ساغەکانی تەنیشت پەنجە بریندارەکەوە جێگیری بکە.





٦

٣- پاشان لە ڕێگەی شێوازی هەڵواسینی لوولی خاتوو جۆن St. John tubular sling دەستەکە هەڵبواسە، بەجۆرێک پەستان نەکەوێتە سەر شوێنە بریندارەکان، هەروەها لە ڕێگەی پەنجەکانەوە پشکنینی سووڕی خوێن ئەنجام بدە.

٤- بەردەوامبە لە چاودێری کردنی قوربانییەکە تاکو شوێنی چارەسەرکردن.

شکانی بەشی سەرەوەی ئێسکی ڕان
Fractured upper leg (femur)



- نیشانەکانی Signs and Symptoms

١. ئازاری توند لە ناوچەکەدا.

٢. لەوانەیە قاچەکە بە لوولی دەرپەڕێتە دەرەوە.

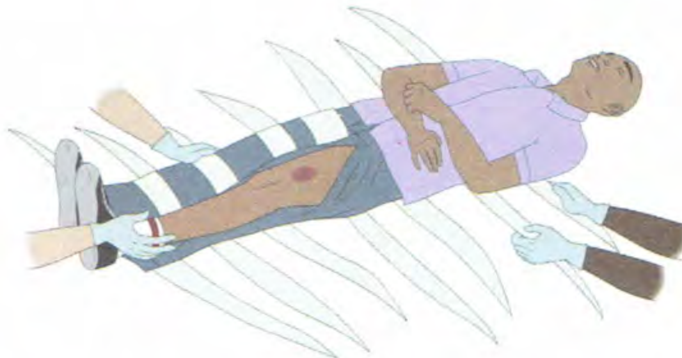
٣. نارێکی و کورتبوونەوەی قاچ.

فریاگوزرای سەرەتایی بۆ بەشی سەرەوەی ئێسکی ڕان
Immobilizing an injured upper leg(femur)

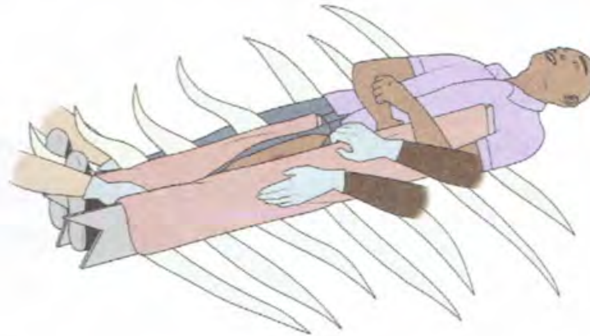
- باوترین شکان لە بەشی سەرەوەی ڕاندا **ملی ئێسکی ڕانە Neck of femur**، هەندێک جار لە بەتەمەنەکاندا دەبێتە هۆی شکانی **ئێسکی سمت Hip bone** هەروەها لە گەنجەکاندا زەبرێکی زۆر بەو ئێسکە دەگەیەنێت، لە شکانی ئێسکی ڕاندا پێویستە پشتگیری سەر و بڕبڕەکان بکرێت.

١- پێویستە کەسی تەماشاکەر ئامادەبێت لە یارمەتیدان و پاڵپشتیکردنی قوربانییەکەدا.





٢- ئـامێرەکـانی جێگیرکردن کۆ بکەرەوە، بۆ پێوانەکردنی بەراوردی بکە لەگەڵ قاچەساغەکەدا پاشان باندیجەکان دابنێ لەژێرەوەی قوربانییەکەدا



٣- دەسـتبکە بە گرێدان و بەسـتنی باندیجەکان، لە **سـنگەوە** بۆ **قولەپێ** دەستپێبکە و جێگیریان بکە.

٤- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.

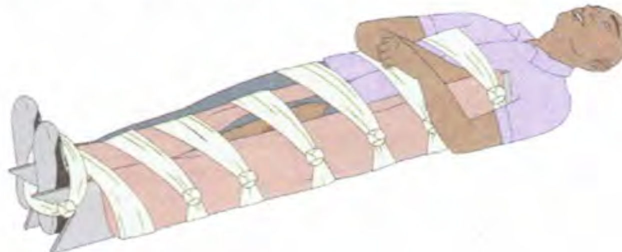
٥- ئەگەر ئـامێری جێگیرکردنی درێژ و کورتـت بەکـارهێنـا بۆ جێگیرکردن، ئەوا باندیجەکان لەژێر قولەپێ و ماسـولکەی پشـتەوەی قاچ و ئەژنۆ و بەشی سەرەوە و خوارەوەی سمت و سنگدا دابنێ.

٦- باندیجەکان لەژێر بۆشاییە سروشتییەکانی لاشەوە تێپەڕ بکە.

٧- ئامێرەکانی جیگیرکردن لەژێر بن باڵ و بن ڕاندا دابنێ.

٨- لە بنەوەی پێ ئامێرەکانی جێگیرکردن ڕێک بکە.

٩- باندیجەکان گرێبدە و بیانبەستە بەجۆرێک گرێکە لەسەر ئامێرەکەبێت.



جێگیرکردنی برینداری ئەژنۆ Immobilizing an injured knee

- پێویستە کەسی تەماشاکەر هەبێت بۆ یارمەتیدان و پاڵپشتیکردنی قوربانییەکە، برینەکە دەربخە، ئەگەر ئەژنۆکە چەمایەوە ئەوا لەوشێوازەی کە قوربانییەکە ئاسوودەیە جێگیری بکە، ئەگەر یارمەتی قوربانییەکە بدەیت لەوانەیە بتوانێت ئەژنۆی ڕێک بکاتەوە، بەڵام ئەگەر لەگەڵ ڕێککردنەوەی ئەژنۆکەدا ئازار زیادی کرد یاخود بەئاسانی ڕێک نەبوویەوە، ئەوا وازی لێبهێنە و لەو شێوازەی دۆزیوتەتەوە و تووشی ڕووداوەکەبووە جێگیری بکە.
- ئەگەر ئەژنۆکە ڕێک بوو If the leg is straight

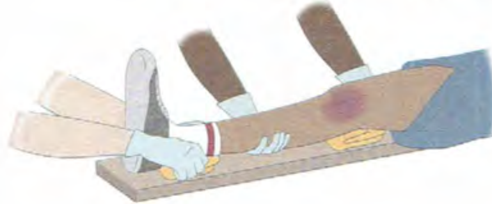
١. برینەکە دەربخە و یارمەتیدانی پێشکەش بکە.



٢. بەوریاییەوە قاچە بریندارەکە بەرز بکەرەوە، لەسەر ئامێری جێگیرکردنەکەدا داینێ.



٣. لەژێر بۆشاییە سروشتییەکانی قاچدا ئامێری **داپۆشین (پاد) Pad** یاخود پارچە پەڕۆیەک دابنێ.



٤. لە ڕێگەی ٣ باندیجی پانەوە قاچەکە بە ئامێرەکەوە ببەستە، هەروەها قولەپێ جێگیر بکە و لە شێوازی **بەستنی 8** دا گرێی بدە.



- ئەگەر ئەژنۆ چەماوەبوو If the leg bend

١. برینەکە دەربخە و یارمەتیدانی پێشکەش بکە.

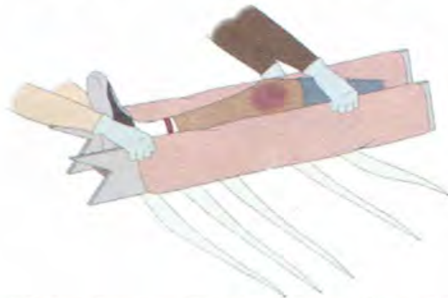


٢. ٥ باندیج لەژێر قاچەکەدا دابنێ، بەجۆرێک ٣ دانەیان لەسەرەوەی ئەژنۆ و ٣ دانەیان لە خوارەوەی ئەژنۆدابێت.



٦

٣. ئامێری جێگیرکردن لەناوەوە و لە دەرەوەی قاچەکەدا دابنێ.



٤. ئامێرەکان لە ڕێگەی باندیجەکەوە ببەستە و گرێی بدە، بەجۆرێک گرێکان لەسەر ئامێرەکەبێت و ئەژنۆکە بە چەماوەیی مابێتەوە.



٦

جێگیرکردنی شکانی کراوەی بەشی خوارەوەی ئێسکی لاق (قامیشە و تەڵەزم) Immobilizing an open fracture of the lower leg (tibia and/or fibula)

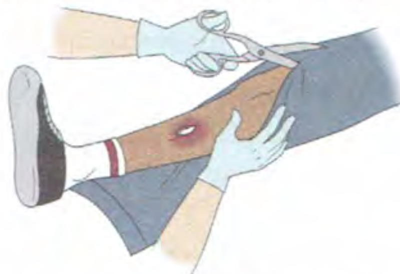
- کاتێک شکانی کراوە بوونی هەبوو، ئەوا سەرەتا فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینەکە ئەنجام بدە، پاشان کرداری جێگیرکردن ئەنجام بدە، پرۆسەی تیمارکردن بۆ برینەکە ئەنجام بدە تاکو بیپارێزیت لە پیسبوون، ئەگەر خوێنبەربوون هەبوو ئەوا لە ڕێگەی پەستان خستنە سەر چواردەوری برینەکەوە خوێنبەربوونەکە ڕابگرە، هەروەها لە ڕێگەی باندیجی پانەوە بیبەستە بەجۆرێک پەستان نەکەوێتە سەر ناوچەی شکانەکە و لە پێش و لە پاشی پرۆسەی تیمارکردنەکەدا پشکنینی سوڕی خوێن ئەنجام بدە.

- شـکانی بەشـی خوارەوەی لاق، بەزۆری لە وەرزشـەوانەکاندا دروسـت دەبێت و بەچەند ڕێگەیەک دەتوانرێت کرداری جێگیرکردن ئەنجام بدرێت.



- **شـکانی کراوە:** پێسـتەکە تووشـی تێکشـکان دەبێت، هەروەها لەوانەیە ئێسکەکە بێتە دەرەوە:

١. برینەکە دەربخە لە ڕێگەی بڕین و دڕاندنی جلەکانەوە.



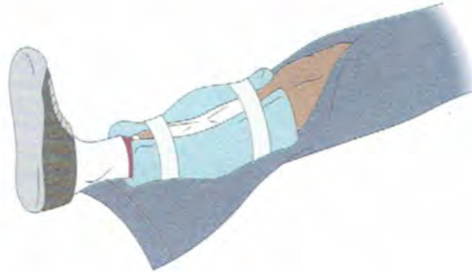
٦

٢- کەسـی تەماشـاکەر فێربکە قاچی قوربانییەکە جێگیر بکات، پاشـان پشکنینی سووڕی خوێن بکە و فریاگوزاری سەرەتایی بۆ شکانە کراوەکە ئەنجام بدە، پێڵاوەکان لاببە ئەگەر ڕێگری دروست کرد.

٣. برینەکە داپۆشە لە ڕێگەی پرۆسەی تیمارکردنەوە.



٤- پێویســـتە تیمارکردنەکە بەجۆرێک بێت هەموو برینەکە دابپۆشـــێت، پاشـــان برێک لە ئامێری داپۆشـــەر (پاد) Pad یاخود پەڕۆ بخەرەســـەر تیمارکردنەکە، بەجۆرێک دوو لێواری هەبێت و لە بەشی سەرەوە بێت و ببینرێت، پاشان لە بەشی سەرەوە و خوارەوە ببەسترێت.

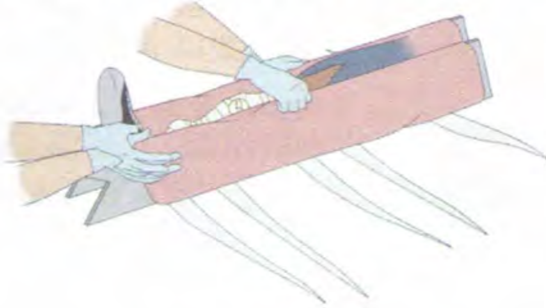


٥- پاشـــان لە رێگەی باندیجەوە پرۆســـەی تیمارکردنەکە و داپۆشـــەرەکە جێگیر بکە و گرێی بدە، بەجۆرێک پەســـتان نەخاتە ســـەر کۆتایی ئێســـکە دەرپەڕیوەکە و سووڕی خوێن ناچالاک نەکات.

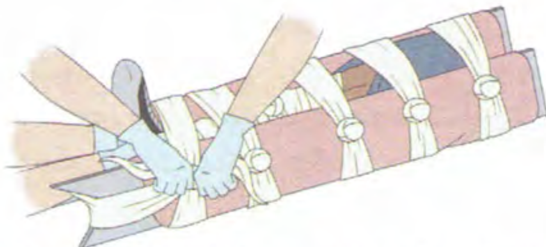




٦- پاشـــان پرۆســـەی جێگیرکردن ئەنجام بدە، بەجۆرێک باندیجێک دابنێ لەژێر ئەژنۆ و خوارەوە و ســـەرەوەی برینەکەدا، پـاشـــــان ئـامێری جێگیرکردنەکە لە ناوەوەی بن ڕان و بن باڵدا دابنێ و لە خوارەوەی قاچدا ڕێکی بکە، پـاشـــان بـانـدیجەکـان گرێ بـدە، بەجۆرێـک قوربـانییەکە ئاسوودەبێت هەروەها گرێکان بکەوێتە سەر ئامێری جێگیرکردنەکە.

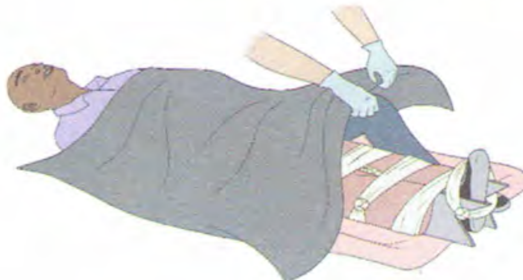


٧. پاشان قولەپێ جێگیر بکە بە باندیجێک لە ڕێگەی **گرێدانی شێوە 8 وە.**



٦

٨- بەردەوامبە لە چـاودێریکردنی قوربـانییەکە، هەروەهـا بەردەوام لە خوارەوەی برینەکەدا پشکنینی سووڕی خوێن ئەنجام بدە.



پشکنینی سووڕی خوێن لاپەڕە٢٠٧

گرێدانی شێوە 8 لاپەڕە١٩٥

ئەگەر ئامێری جێگیرکردن بەردەست نەبوو

If you don't have splints

١- قاچەساغەکە وەک ئامێری جێگیرکردن بەکاربهێنە و قاچە شکاوەکەی پێوە ببەستەوە.



٢- داپۆشەرێکی ئەستوور لە نێوان قاچەکاندا دابنێ، وەک بەتانی یان هەر شتێکی دیکە.

٣- باندیجەکان لەژێر ئەژنۆ و خوارەوە و سەرەوەی برینەکەدا دابنێ، پاشان قولەپێ لە ڕێگەی باندیجێکەوە لە شێوازی 8 ببەستە و جێگیری بکە.

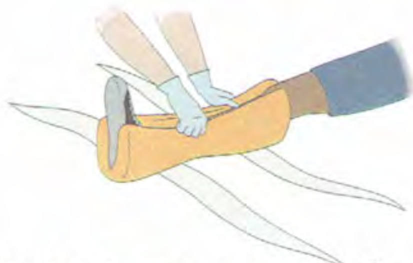
٤- پاشان باندیجەکان گرێ بدە، بەجۆرێک گونجاو و ئاسوودەبێت.

جێگیرکردنی برینی قولەپێ Immobilizing an injured ankle

- ئەگەر قوربانییەکە تووشی شکان یاخود سوڕان و بادان بوو لە قولەپێدا وە برینەکە وادەرکەوت قورس و ترسناک نەبێت، هەروەها قوربانییەکە دەیویست لەسەری جووڵەبکات، ئەوا دەتوانرێت لە ڕێگەی بەکارهێنانی بەتانی یاخود سەرین وەک ئامێری جێگیرکردن قولەپێکە جێگیربکرێت.

١- پشکنینی سووڕی خوێن بکە لە خوارەوەی برینەکەدا.

٢- پاشان گۆرەوی یاخود پێڵاوەکان لاببە، لە ڕێگەی بەکارهێنانی سەرینێک یاخود بەتانییەکی لوولکراو وەک ئامێری جێگیرکردن قولەپێکە جێگیر بکە و ٢ باندیجی پان لە بەشی سەرەوە و خوارەوەدا دابنێ.



تێبینی: بۆ لابردنی پێڵاو دەبێت ڕەچاوی دووری شوێنەکە بکرێت، واتە ئەگەر هاتوو شوێنی چارەسەرکردن نزیکبوو ئەوا نابێت پێڵاوەکان لاببرێت، چونکە لە شوێنی چارەسەر بە ئامێر و ڕێوشوێنی گونجاو و تایبەت پێڵاوەکە لادەبرێت، بەڵام ئەگەر زۆر دووربوویت لە شوێنی چارەسەرکردن و قاچەکەش مەترسی هەڵئاوسانی هەبوو ئەوا پێڵاوەکە لاببە.

٣. باندیجەکان گرێبدە بەجۆرێک لە قولەپێدا لە شێوازی **گرێدانی 8** بێت.



٤. بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە، هەروەها بەردەوام لە خوارەوەی برینەکەدا پشکنینی سووڕی خوێن بکە.

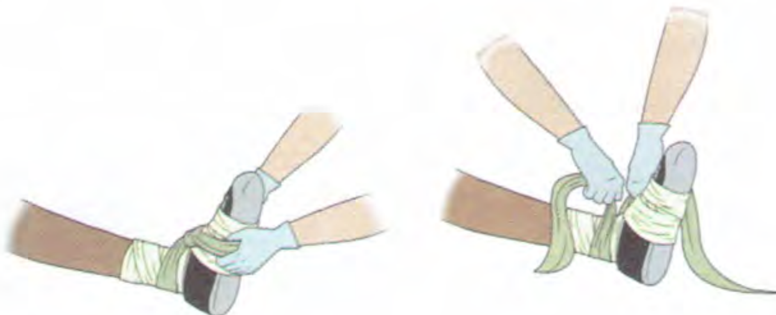
جێگیرکردنی پێ یاخود پەنجەی پێ

Immobilizing an injured foot or toe

١. پشکنینی سووڕی خوێن بکە لە خوارەوەی برینەکەدا.

٢. قولەپێ جێگیر بکە لە ڕێگەی دوو بەستنی **شێوازی 8**:

- بەستنی یەکەم، لە بنی پێوە دەست پێبکە و لە بەشی پێشەوەی پێ گرێی بدە.
- گرێی دووەم، لە بەشی سەرەوەی پێ دەست پێبکە و لە بنی پێ گرێی بدە.



پشکنینی سووڕی خوێن لاپەڕە٢٠٧
گرێدانی شێوە 8 لاپەڕە١٩٥

کشان Strain [15]



کاتێک ماسولکە یاخود بەستەرەکان زیاد لە ئاستی ئاسایی خۆیان جووڵەیان پێدەکرێت، ئەوا تووشی کشـــان دەبن، لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی دڕان و پارچەبوونی ماسـولکەکە یاخود بەسـتەرەکە، ئەم بارودۆخەش بەزۆری لە جومگەکاندا ڕوودەدات.

نیشانەکانی کشان Signs and Symptoms

- نیشانەکانی کشان چەند کاتژمێرێک دوای کشانەکە دەردەکەوێت:

١. دروستبوونی ئازاری لەناکاو و توند لە شوێنەکەدا.

٢. هەڵئاوسان کە دەبێتە هۆی گرژبوون و ژانێکی توند.

٣. شینبوونەوە و ڕەق بوونی شوێنەکە.

٤. قوربانییەکە لەوانەیە نەتوانێت ناوچە بەرکەوتووەکە بجووڵێنێت.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ کشان First aid for strain

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، بزانە ئایا قوربانییەکە بەهۆی شەکەت بوونەکەیەوە توانای جووڵەی ماوە؟

٢- قوربانییەکە لە شێوازێکی ئاسوودەدا دابنێ، لەسەر پشت دایبنێ و ئەژنۆی بەرز بکەرەوە یاخود هەرشێوازێکی دیکە کە ئاسوودەیە پێی، ئەگەر توانای جووڵەی نەبوو، ئەوا برینەکە جێگیر بکە، هەروەها دەستەواژەی ئینگلیزی RICE بەکاربهێنە:

- پشوو R-rest
- لەجووڵەخستن I-immobilize
- ساردی C-cold
- بەرزکردنەوە E-elevate

٣- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە.

کۆڵنج (تەشەنوج) Cramp [١٦]

- ئەم بارودۆخە ئازارێکی لەناکاو و توندە، بەهۆی تەشەنووجات لە ماسولکەیەک یاخود لە چەند ماسولکەیەکدا ڕوودەدات.
- بەشێوەیەکی باو کۆڵنج لە ماوەی خەوتندا دەردەکەوێت، لەگەڵ ئەوەشدا ڕاهێنانی قورس دەبێتە هۆی دروستبوونی بارودۆخی کۆڵنج، بەهۆی دروستبوون و کەڵەکەبوونی پاشەڕۆ کیمیاییەکانەوە لەناو ماسولکەکەدا، یاخود بەهۆی لەدەستدانی بڕێکی زۆر لە شلە و خوێ و ئەلیکترۆلایتەکان لە ڕێگەی ئارەقکردنەوەوە، یانیش بەهۆی وشکبوونەوەوە دروست دەبێت.



- کۆڵنج لە ڕێگەی فراوانکردن و ڕاکێشانەوە، هەروەها لە ڕێگەی شێلان و مەساج کردنەوە دەتوانرێت چارەبکرێت، هەروەها حەسانەوە و چارەسەر دەبەخشێت بە کەسەکە.

[١٦] دەستەواژەی RICE لاپەڕە٢٨١

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ کۆڵنج First aid for cramps

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢- **کۆڵنجی قاچ Cramps in foot**: بە قوربانییەکە بڵێ با بەڕێکی بوەستێت و قاچە تەشەنوجەکەی لەسەر ڕانت دابنێ، پاشان قاچەکە بەرز بکەرەوە بۆ سەرەوە تاکو گرژییەکەی نامێنێت، دواتر بەکارامەییەوە بە پەنجەکانت بەشە تەشەنووجەکە بشێلەوە و مەساجی بۆ بکە.



٣- **کۆڵنجی پووز Cramps in the calf muscles**: یارمەتی قوربانییەکە بدە تاکو ئەژنۆی ڕێک بکاتەوە و پشتگیری قاچی بکە، پاشان پەنجەکانی قاچی بەرەو سەرەوە و بەرەو ناوەوە پاڵبنێ تاکو گرژییەکە دەردەچێت، پاشان لە ڕێگەی پەنجەکانتەوە مەساج و شێلان بۆ بەشی پشتەوەی ماسولکەکانی پووزی بکە.



٤- کۆڵنجی بەشــی پێشــەوەی ڕان Cramps in the front of the thigh:

یارمەتی قوربانییەکە بدە پاڵبکەوێت، پاشان قاچی قوربانییەکە بەرز بکەرەوە و ئەژنۆی بچەمێنەرەوە تــاکو مــاســـولکەکە فراوان ببێــت و گرژییەکەی نەمێنێت، پاشان مەساج و شێلان بۆ شوێنە تەشەنووجەکە ئەنجام بدە.



٥- کۆڵنجی بەشــی پشــتەوەی ڕان Cramps in the back of the thigh:

یارمەتی قوربانییەکە بدە پاڵبکەوێت، پاشـــان قاچی بەرز بکەرەوە و ئەژنۆی ڕێک بکەرەوە تاکو ماسولکەکە فراوان ببێت و گرژییەکەی نەمێنێت، پاشـان شێلان و مەساج بۆ شوێنە تەشەنووجەکە ئەنجام بدە.



تێبینی: پێویستە شێوازی مەساجکردنەکە، لە شێوازی پیتی ئینگلیزی C دا ئەنجام بدرێت کە پێیدەگوترێت C-shape massage وە پێویستە بەرەو لیمفەگرێکانەوە ئەنجام بدرێت.

سەرچاوەکانی بەشی ٦

[١] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٣٢
[٢] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٣٤
[٣] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٣٥
[٤] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٤٢
[٥] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٨٦
[٦] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٨٧
[٧] کتێبی Bushcraft First Aid لاپەڕە ٩٨
[٨] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٩١
[٩] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٤٤
[١٠] کتێبی Every Thing First Aid Book لاپەڕە ١٣٨
[١١] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٩٣
[١٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٩٩
[١٣] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٠١
[١٤] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٠٣
[١٥] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٤٠
[١٦] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٦٧

بەشی ٧

فریاکەوتنی ژینگەیی



- پێست
- برینداری بەهۆی سەرماوە
- برینداری بەهۆی گەرماوە
- ژەهراوی بوون

بەشی ٧ فریاکەوتنی ژینگەیی

Environmental Emergencies

- فریاکەوتنی ژینگەیی کۆمەڵە بارودۆخێکی برینداری و نەخۆشـــییە کە بە هۆکاری ژینگەییەوە دروستدەبێت و کاردەکاتە سەر پلەی گەرمی لاشە، بەمەش لاشـــە فرمانەکانی بەباشـــی ئەنجام نادات، ئەگەر هاتوو پلە گەرمییەکەی زۆر سارد یاخود زۆر گەرم بێت.
- نەخۆشکەوتن بەهۆی گەرماوە Heat-related illnesses
  - شەکەتبوون بەهۆی گەرماوە Heat exhaustion
  - گەرما بردن Heat stroke
- برینداری بەهۆی سەرماوە Cold-related injuries
  - دابەزینی پلەی گەرمی لەش Hypothermia
  - تەزین (قەسرین) Frostbite
- لە هەموو بارودۆخەکانی فریاکەوتنی ژینگەیدا، تیشـــک دەخرێتە ســـەر گەڕاندنەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ باری ئاسایی خۆی.

پێست The skin ١



- پێســـت گەورەترین ئەندامی لاشـــەیە، هەڵدەســـتێت بە داپۆشـــین و ڕووپۆشکردنی لاشە و پاراستنی لە برینداری و تووشبوون بە نەخۆشی، هەروەها پلەی گەرمی لاشـــە دەپارێزێت و بە نەگۆڕی و بە جێگیری دەیهێڵێتەوە.
- پێست لە دوو چینە شانە پێکدێت:

١. چینی دەرەوە Epidermis

٢. چینی ناوەوە Dermis

- لەژێر ئەم دووچینەشەوە چینێک لە شانەی چەوری هەیە، پێیدەگوترێت **چەوری ژێرپێست Subcutaneous fat**.

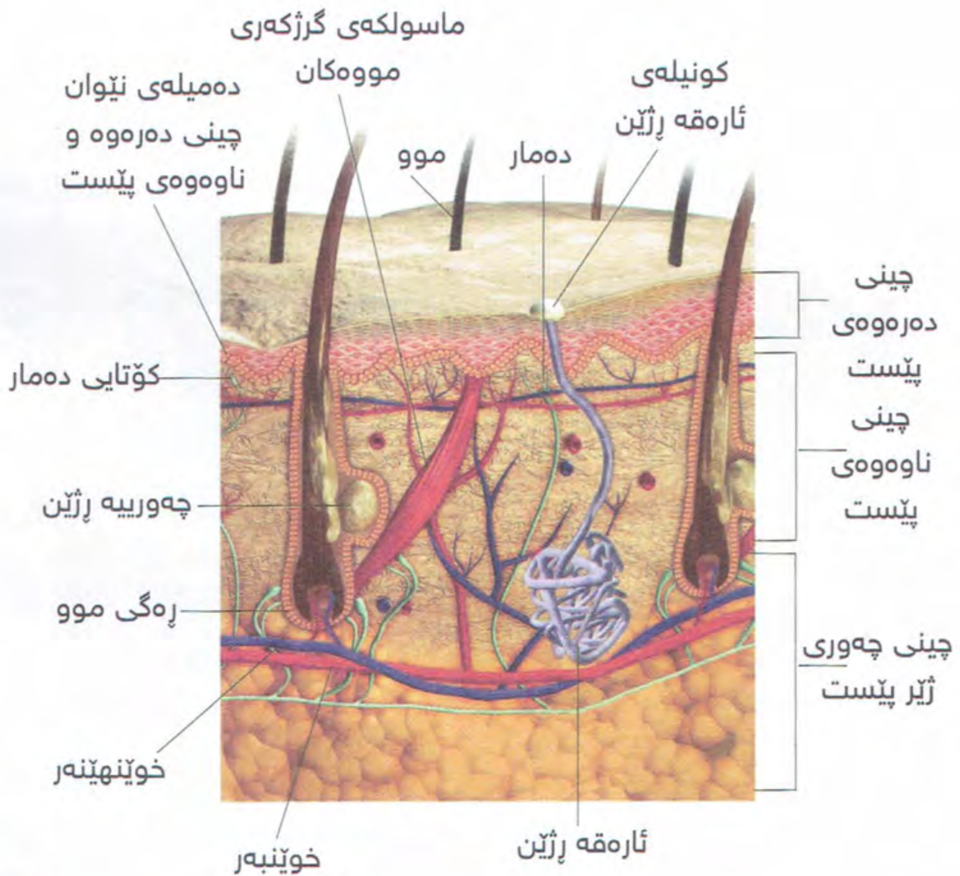
- بەشـــی دەرەوەی پێســـت Epidermis چینێکی تەختە، توانای دووبارە دروستبوونەوە و زیندووبوونەوەی هەیە بە خانەی نوێ، کاتێک تووشی تێکشکان و مردن دەبێت.
- چینی دەرەوەی پێســـت Epidermis بە چینێک لە چەوری دەپارێزرێت، پێیدەگوترێت **خانە چەورییەکان** **Sebum** کە لەلایەن **چەورییە ڕژێنەکانەوە Sebaceous gland** دەردەدرێت، هەروەها نەرمێتی دەدات بە پێست و دژە ئاویشە.
- چینی ناوەوەی پێســت Dermis کۆمەڵێک بەشـی گرنگی تێدایە وەک: **بۆرییەکانی خوێن Blood vessels، دەمارەکان Nerves، چەورییە ڕژێن Sebaceous gland، ئارەقە ڕژێن Sweat gland، ڕەگی موو Hair follicle.**
- کۆتایی هەسـتە دەمارەکان لەناو چینی ناوەوەی پێسـتدان، هەڵدەسـتن بە گواســـتنەوەی هەســـتەکان وەک ســـاردی، گەرمی، ئازار هەروەها دەستلێدانی لەناکاو و بەرکەوتن.
- بۆرییەکانی خوێن خۆراک دەدات بە پێست، هەروەها یارمەتی دەدات لە پاراستنی پلەیی گەرمی تاکو بە جێگیری بمێنێتەوە.

پاراستنی پلەی گەرمی لاشە

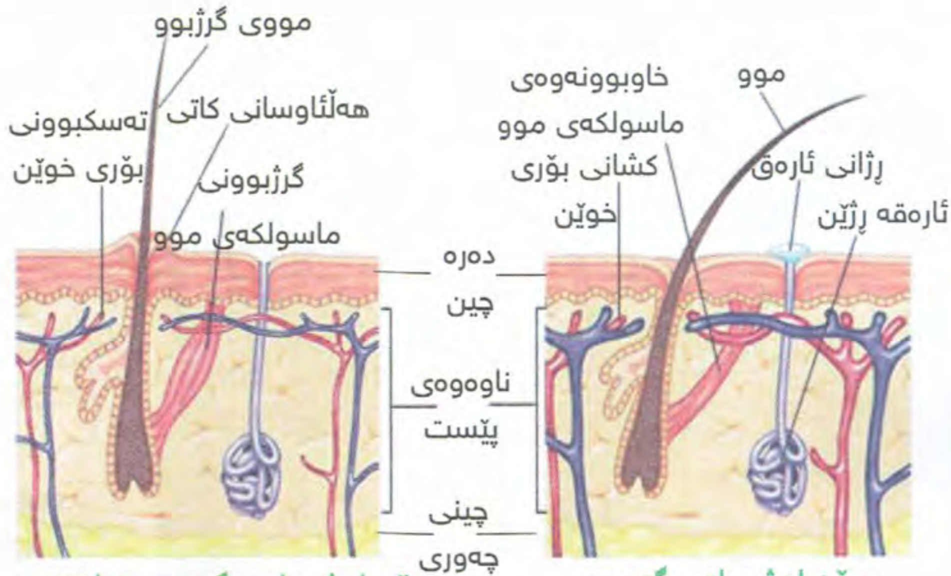
Maintaining body Temperature



- یەکێک لە فرمانە سەرەکییەکانی پێست پاراستنی پلەی گەرمی لاشەیە و بەجێگیری دەیهێڵێتەوە، لە پلەی گەرمی **٣٧ پلەی سـیلیزی (٩٨.٦پلەی فەهرەنایت)**.
- پلەی گەرمی لاشـــە لەلایەن ئەندامێکەوە لەناو مێشـــکدا ڕێکدەخرێت، پێیدەگوترێت **هایپۆسەلەمەس Hypothalamus**.
- کاتێک پلەی گەرمی لاشە لە ئاستی ئاسایی خۆی بەرزتر دەبێتەوە یاخود دادەبەزێـت، ئەوا کۆمەڵێـک گۆڕانکـاری ڕوودەدات تـاکو پلەگەرمییەکە جێگیر و ئاسایی بکرێتەوە.


ماسولکەی گرژکەری
مووەکان
دەمیلەی نێوان
چینی دەرەوە و
ناوەوەی پێست
کونیلەی
ئارەقە ڕژێن
موو
دەمار
چینی
دەرەوەی
پێست
چینی
ناوەوەی
پێست
کۆتایی دەمار
چەورییە ڕژێن
ڕەگی موو
چینی چەوری
ژێر پێست
خوێنهێنەر
خوێنبەر
ئارەقە ڕژێن

۷



چۆن لەش پلەی گەرمی لەدەست دەدات

چۆن لەش پلەی گەرمی دەپارێزێت

- لە بارودۆخی گەرمبوون و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیدا لاشە کۆمەڵێک میکانیزم و کردار ئەنجام دەدات، تاکو ڕێگری بکات لە بەرزبوونەوەی زیاتری پلەی گەرمی و دووبارە جێگیرکردنەوەی.
- بۆرییەکانی خوێن لە چینەکانی دەرەوەی لاشە و پێستدا فراوان دەبێت و دەکشێت ،بەمەش خوێن لە چەقی لاشەوە دەڕوات بەرەو دەرەوەی لاشە، لە ئەنجامدا بڕێکی زۆر لە گەرمی لەدەست دەدرێت.
- ئارەقە ڕژێنەکان چالاکیان زیاد دەکات و بڕێکی زۆر لە ئارەق دەردەدات، پاشان لە ڕێگەی بەهەڵمبوونەوە دەبێتە هۆی ساردبوونەوەی پێست و لاشە.

- کاتێک پلەی گەرمی لاشە زۆر دادەبەزێت ئەوا کۆمەڵێک گۆڕانکاری ڕوودەدات بۆ ڕێگریکردن لە لەدەستدانی پلەی گەرمی لاشە و جێگیرکردنەوەی.
- بۆرییەکانی خوێن لە ڕووی دەرەوەی پێست و لاشەدا تەسک دەبێتەوە تاکو خوێن بگەڕێتەوە بۆ ناوەوە و چەقی لاشە و ڕێگری بکات لە ساردبوونەوە و دابەزینی زیاتری پلەی گەرمی لاشە و چەقی لاشە.
- ئارەقە ڕژێنەکان چالاکیان کەم دەکەنەوە و مووەکان گرژدەبن، تاکو هەوای گەرم لە چواردەوری پێستدا کۆبکەنەوە، هەروەها کۆمەڵێک ئەندامی لاشە چالاکیان زیاد دەکات تاکو پلەی گەرمی لاشە بەرزببێتەوە، وەک ماسولکەکان چ لە ڕێگەی ڕاهێنان و جووڵەی خۆیستانەوەبێت یاخود بەهۆی لەزرین و جووڵەی خۆنەویستانەوە بێت.

برینداری بەهۆی سەرماوە Cold related injuries [٢]

- پلەی گەرمی لاشــــە بەرەو دابەزین دەڕوات کـاتێـک لاشــــە ئەو پلە گەرمییەی لەدەســتی دەدات زیاتربێت لەو پلەیەی بەرهەمی دەهێنێت، لە بارودۆخی فریاکەوتنەکانی دەرەوەی ماڵدا، پلەی گەرمی لەدەســـت دەدرێت بە هۆکاری ژینگەییەوە وەک **(تەڕی و شـێداری کەشـوهەوا، با)** ئەمەش زۆربەی جار دەبێتە هۆی دروستبوونی بارودۆخی **دابەزینی پلەی گەرمی لەش Hypothermia**.
- لاشــــە کۆمەڵێـک ڕێگـای جیـاواز بەکـاردەهێنێـت بۆ کەمکردنەوەی لەدەســـتدانی پلە گەرمییەکەی هەروەها جێگیرکردنەوەی پلەی گەرمی ناوەکی جەســتە، یەکەم ڕێگا کە لاشــە بەکاریدەهێنێت بۆ ڕێگری کردن لەدابەزینـی پـلە گەرمـی بـریـتـیـیە لە دەســـتکردن بە **لەرزین**، ئەگەر دابەزینی پـلەی گەرمــی بەردەوامــبــوو، ئەوا بۆرییەکانی خوێن لە قۆڵەکان و قاچەکاندا هەروەهـا لەگەڵ بۆرییەکـانی ڕووکـاری پێســـت دەســـت بە تەســـکبونەوە و بچووکبوونەوە دەکەن، تاکو خوێن لە چەقی لاشە و لە ناوەوەی لاشەدا بمێنێتەوە چونکە بەراورد بە پەلەکان و ڕووکاری پێست گەرمترە.



- ئەگەر دابەزینی پلەی گەرمی بەردەوامبوو، ئەوا لاشــــە پڕۆگرام و ئیشــکردنی هێواش دەبێتەوە، وەک هێواشــبوونەوە لە بیرکردنەوە و هەســـتەکان و جووڵاندنی ماســـولکەکان، هەروەها لەرزین لە کۆنترۆڵ دەردەچێت پاشـــــان بەرەو هێواش بوونەوە دەڕوات و لە کۆتـایدا بە تەواوەتی دەوەستێت، ماسولکەکان ڕەق دەبن و جووڵەیان بەرەو گۆج بوون دەڕوات، بیرکردنەوە بەرەو شــڵەژان دەڕوات، قســەکردن قورس دەبێت، هەســـتەکان بەرەو نەمان دەڕوات، لێدانی دڵ و هەناســـەدان ڕێژەیان بەرەوکەمی دەڕوات و لەکۆتاییدا کەســـەکە تووشــی بێ ئاگایی دەبێت، ئەم خاڵە زۆر ترسـناکە چونکە لێدانی دڵ جێگیرنییە و بەرەو کزی و لاوازی دەڕوات، بەمەش لەکۆتـاییـدا **دڵ لە لێـدان دەوەســـتێـت Cardiac arrest**.

وەستانی دڵ Cardiac arrest لاپەڕە١٦٦

- کاتێک دڵ لە لێدان وەستا، ئەوا وادادەنرێت کەسەکە دەمرێت، خۆشبەختانە کاتێک شانەکانی لاشە سەرمایان پێدەگات، ئەوا بەئاسانی بەهۆی نەمانی ئۆکسجینەوە تێک ناشکێن، ئەمەش زۆربەی جار بەختێکی باشە بۆ دووبارە گەڕاندنەوە و چاککردنەوەی فرمانەکانی لاشە و چارەسەرکردنی بارودۆخی **دابەزینی پلەی گەرمی لەش Hypothermia** لەکاتێکدا نیشانەکانی ژیان لە کەسەکەدا دەرناکەوێت، ئەمەش واتە پێویستە تۆ بەردەوامبیت لە جێبەجێکردنی چارەسەر و ئەرکی خۆت، تاکو قوربانییەکە دەگەیەنیتە شوێنی چارەسەرکردن.

دابەزینی پلەی گەرمی لەش Hypothermia

- پلەی گەرمی ئاسایی لەش **٣٧ پلەی سیلیزی (٩٨.٦پلەی فەهرەنایت)**ە.
- ئەگەر پلەی گەرمی ناوەکی لاشە **٢پلە** زیاتر هاتەخوارەوە ئەوا شانەکانی لاشە ناتوانن بە ڕێکوپێکی فرمانەکانیان جێبەجێ بکەن ئەم بارودۆخەش بە شێوەیەکی گشتی پێیدەگوترێت **دابەزینی پلەی گەرمی لاشە Hypothermia**.
- هەمووکەسێک دەکرێت تووشی دابەزینی پلەی گەرمی لەش ببێت، بەڵام لەم کەسانەدا زیاتر ڕوودەدات:

١- کەسانی بەتەمەن Elderly people:

بەزۆری ئەم کەسانە سووڕی خوێنیان لاوازە و چینی چەوریان کەمترە، هەربۆیە هەستکردن بەسەرما تێیاندا کەمە، هەروەها لەوانەیە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەوە بڕێکی زیاتری گەرمی لەدەست بدەن بەراورد بە کەسانی ئاسایی.







٢- منداڵ Babies: ناتوانێت خۆی بپارێزێت لە دابەزینی کەم و مامناوەندی پلەی گەرمی لەش، ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی خێرای پلەی گەرمی لەشی، هەروەها ناتوانێت بە شێوەیەکی باش کۆنترۆڵی بکات.

٣- ئەو کەسانەی بەهۆی نەخۆشییەوە یاخود برینەوە **بەرگری لەشیان لاوازە Weakened due to illness** هەروەها ئەوکەسانەی کە بریندارن، یاخود بەهۆی نەخواردنی خواردنی پێویست و هیلاکییەوە یان بەهۆی بەکارهێنانی کحول و دەرمانەوە تووشدەبن

٤- کەسانی هەرزەکار Teenagers: بەزۆری جلی پێویست لەبەرناکەن بۆ کەشوهەوای سارد و نالەبار.

نیشانەکانی دابەزینی پلەی گەرمی لەش			
نیشانە	**سووک**	**مامناوەند**	**توند**
لێدانی دڵ	ئاسایی	خاو و لاواز	لاواز، نارێکە یاخود نامێنێت
هەناسەدان	ئاسایی	خاو و تەنک	هێواش یاخود نامێنێت
دەرکەوتە	لەرزین	بەتوندی لەرزین، شینبوونی پێست	لەرزین دەوەستێت
باری هۆشیاری	بەئاگایە بەڵام توانای کەمە، گۆشەگیرە	سەرلێشێوان و خەواڵوبوون	بێ ئاگا بوون

٧

نیشانەکانی دابەزینی پلەی گەرمی لەش

Signs of hypothermia

- دابەزینی پلەی گەرمی لەش ۳قۆناغی هەیە ئەوانیش کەم و مامناوەند و توند دەگرێتەوە، بەڵام لەوانەیە قورسبێت بەدیاریکراوای و بەتەواوی ئەوە دیاریبکرێت کە چ کاتێک قۆناغێک تەواودەبێت و قۆناغی دواتر ڕوودەدات، بۆیە کەسی فریاگوزار ناتوانێت پێوانی پلەی گەرمی لاشەی کەسەکە بە شێوەیەکی کردارییانە و دەقیق دیارییبکات.
- کلیلی سەرکەوتنی کەسی فریاگوزار ئەوەیە، بەزووی بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لەش بناسێتەوە و بارودۆخی قوربانییەکە بزانێت و هەڵسەنگاندنی بۆبکات، هەروەها ڕێگری بکات لەوەی بارودۆخەکە بەرەو خراپی و خراپتربوون بڕوات.
- بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لاشە بە شێوەیەکی بەرچاو لە ڕۆژە ساردەکاندا ڕوودەدات، کەمتر لەو ڕۆژانەدا ڕوودەدات کە پلەی گەرمی لەسەرووی پلەی بەستنەوەیە واتە لەسەرووی (۰) پلەی سیلیزییەوەیە.
- چاودێری ڕوودانی بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لەش بکە ئەگەر: پلەی گەرمی لە خوار ۳۰ پلەی سیلیزییەوەبوو، کەشوهەوا شێداربوو، با هەبوو یاخود هەردوو بارودۆخەکە هەبوو هەم با و هەم کەشوهەوای شێدار، یاخود قوربانییەکە یەکێک بوو لەو کەسانەی کە ئەگەری تووشبوونیان بە بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لەش زیاترە بەراورد بە کەسانی دیکە.
- بارودۆخی خۆت فەرامۆش مەکە، ئەگەر هەستت بە لەرزین کرد، ئەوا پێویستە بەزووی ڕێگری بکەیت لە دابەزینی پلەی گەرمی ناوەکی لاشەت، ئەگەر ئەوە نەدەهات بە خەیاڵتا کە لەم دوایانەدا تووشی بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لەش بوویت، هەروەها نەتدەتوانی بەباشی و بەڕوونی بیر بکەیتەوە، ئەوا ئەمانە بەسن بۆ ئەوەی دەستبەجێ بەکردارییانە ئیش بکەیت بۆ ئاگاداربوونی خۆت و پاراستنی پلەی گەرمی ناوەکی لاشەت، چونکە پلەی گەرمی لاشەت بەرەو دابەزین دەڕوات!



فریاگوزاریی سەرەتایی بۆ بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لەش
First aid for hypothermia

- ئامانج لە فریاگوزاری سەرەتایی لە بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لەشدا ئەوەیە، ڕێگری بکرێت لە مەترسی دابەزینی زیاتری پلەی گەرمی لەش، هەروەها قوربانییەکە بگەیەنرێتە شوێنی چارەسەرکردن.

١. جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢. پێوانەیەک ئەنجام بدە بۆ ڕێگری کردن لە مەترسی دابەزینی زیاتری پلەی گەرمی لەش:

- قوربانییەکە لە ژینگە ساردەکەدا لاببە، ئەگەر نەتتوانی بیگوازیتەوە بۆ ژوورەوە، ئەوا لە هەوا و با بیپارێزە.
- ئەو شوێنانەی پێست و لاشەی کە دیار و ڕووتن بە پۆشاکێکی گونجاو دایبپۆشە یاخود بەتەواوەتی قوربانییەکە داپۆشە.
- ئەگەر لە پەناگەدابوون هەروەها جلی وشک هەبوو، ئەوا بەکارامەیەوە جلە تەڕەکان لاببە و جلە وشکەکانی بۆ بپۆشە.
- ئەگەر جلی وشک بەردەست نەبوو، ئەوا چەندکرا جلە تەڕەکانی قوربانییەکە بگوشە و قوربانییەکە بپێچە لە شتێکەوە کە هەوابڕی بکات و هەوای بەرنەکەوێت.
- قوربانییەکە لە شتە تەڕەکان جیابکەرەوە و دایبنیشێنە، چاکەتێکی پیابدە یاخود لەسەر زەوی ڕایبکێشە و لەناو بەتانییەکدا لوولی بکە.



٣- شلەیەکی گەرمی شیرن بە قوربانییەکە بدە ئەگەر بەردەست بوو.

٤- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە و بیگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن یاخود تیمی پزیشکی بانگ بکە بۆشوێنەکە.

دابەزینی پلەی گەرمی لاشە بەهۆی نقوم بوونەوە
Immersion hypothermia

- بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لاشە دروست دەبێت بەهۆی نقوم بوون لە ئاوێکی سارددا.



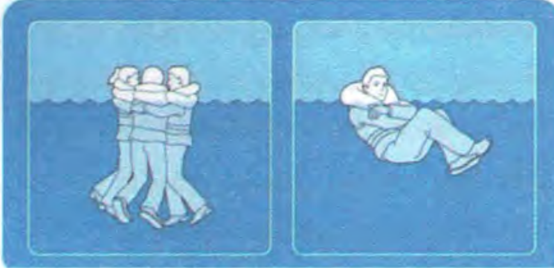
- ئەوکەسەی لە ئاوی سارددایە پلەی گەرمی لەشی **٢٥ بۆ ٣٠** جار زیاتر لەدەستدەدات بەراورد بەوکەسەی کە لە دەرەوەی ئاوەکەیە لە هەمان کەشوهەوادا.
- دابەزینی پلەی گەرمی لەش زۆر بەخێرایی ڕوودەدات ئەگەر کەسەکە بکەوێتە ناو ئاوێکی ساردەوە، هەروەها دابەزینی پلەی گەرمی لەش لەناو ئاودا لە وەرزی هاوینیشدا ڕوودەدات!
- هەروەها دابەزینی پلەی گەرمی لەش بەهۆی نقوم بوونەوە بەهێواشیش ڕوودەدات، وەک لە ماوەی مەلەکردندا لەوکەسانەی کە ئیشی ژێردەریایی دەکەن یاخود ئاسایی لە ئاودا مەلە دەکەن.
- لەم بارودۆخانەدا، بەردەوام مەترسی دروستبوونی دابەزینی پلەی گەرمی لەش بوونی هەیە، هەروەها لەوانەیە کەسەکە بە شێوەیەکی خێرا تووشی بارودۆخەکە ببێت.
- ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە ئەگەر قوربانییەکە لەناو ئاودابوو، هەروەها تووشی دابەزینی پلەی گەرمی لەش بووبوو:

١- بە قوربانییەکە بڵێ جلەکانی دانەکەنێت، چونکە تاڕادەیەک جلەکانی یارمەتی پاراستنی پلەی گەرمی لەشی دەدات.

٢- بە قوربانییەکە بڵێ، تا بکرێت جووڵەی کەم بکاتەوە، چونکە جووڵانی زۆر دەبێتە هۆی لەدەستدانی پلەی گەرمی لەش بەهۆی گواستنەوەی گەرمییەوە.

- کاتێک قوربانییەکە لە ئاوەکەدا هاتەدەرەوە یاخود هێناتانە دەرەوە ئەوا **لە باری ئاسۆی Horizontal positionدا** دایبنێ، پاشان بە شێوازێکی لێزانانەوە پرۆسەی هەڵگرتن و گواستنەوە ئەنجام بدە، هەروەها فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لەش ئەنجام بدە و بیگەیەنە شوێنی چارەسەرکردن.





- ئەگەر خۆت تووشی بارودۆخەکە بوویت، ئەوا تەکنیکی شێوازی **یارمەتیدانی پاراستنی گەرمی بە شێوازی کەمکردنەوە Heat Escape Lessening Position (HELP)** بەکاربهێنە، بۆ پارێزگاری کردن و پاراستنی پلەی گەرمی لەش لە دابەزینی زیاتر.

گەرمکردنەوەی قوربانییەکە Rewarming a casualty

- کرداری گەرمکردنەوەی قوربانییەکە دوو جۆرە، ئەوانیش **گەرمکردنەوەی نادیار Passive rewarming** و **گەرمکردنەوەی دیار Active rewarming** دەگرێتەوە:



١. **گەرمکردنەوەی نادیار Passive rewarming:** واتە ڕێگری کردن لە دابەزینی زیاتری پلەی گەرمی لەش، هەروەها واز لە قوربانیەکە بهێنیت تاکو لاشەی خۆی خودکارانە کرداری گەرمکردنەوە و ڕێکخستنەوەی پلەی گەرمی ئەنجام بدات، عادەتەن ئەم شێوازە لە دابەزینی پلەی گەرمی سووک و مامناوەندی لەشدا بەکاردەهێنرێت و بەسوودە.

تێبینی: یارمەتیدانی پاراستنی گەرمی بە شێوازی کەمکردنەوە HELP دۆخێکە تێیدا کەسەکە لە ماوەی چاوەڕوانکردنی تیمی ڕزگارکەردا جێبەجێیمدەکات، بەجۆرێک ئەژنۆکانی بەرەو سنگ و قۆڵەکانی لەسەر سنگی کۆدەکاتەوە، بەمەش تارادەیە پارێزگاری دەکات لە جێگیر مانەوەی پلەی گەرمی لاشەی.

٢ـ گەرمکردنەوەی دیار Active rewarming: واتە پێدان و زیادکردنی گەرمی بۆ قوربانییەکە تاکو یارمەتی بدەیت لە گەرمکردنەوەی لاشەیدا، گەرمکردنەوەی دیار لەوانەیە کێشە و موزاعەفات دروست بکات، بۆیە پێویستە لە شوێنی چارەسەرکردندا ئەنجام بدرێت، هەروەها گەرمکردنەوەی دیار تەنیا لە بارودۆخی زۆر ترسناکی دابەزینی پلەی گەرمی لەشدا ئەنجام دەدرێت، بۆیە لە بارودۆخە ترسناکەکاندا فریاگوزاری سەرەتایی ئەنجام بدە، بۆ ڕێگری کردن لە دابەزینی زیاتری پلەی گەرمی لەش، هەروەها بەخێرایی قوربانییەکە بگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.

- لە بارودۆخی **سوکی دابەزینی پلەی گەرمی لەشدا Mild hypothermia** دەتوانی بۆ ئەو قوربانییانەی کە بەئاگان، خواردنەوەی گەرم و شیرینیان پێبدەیت، شتی شیرین وزە دەدات بە ماسولکەکان، بەمەش یارمەتی ماسولکەکان دەدات بەردەوامبن لە لەرزین بۆ جێگیرکردنەوەی پلەی گەرمی لەش.



- لە بارودۆخی **مامناوەندی دابەزینی پلەی گەرمی لەشدا Moderate hypothermia** هیچ شتێک بۆ خواردنەوە بە قوربانییەکە مەدە، چونکە ماسولکەکانی قووتدان لەوانەیە بەباشی ئیش نەکەن، لە ئەنجامدا ببێتە هۆی خنکانی قوربانییەکە!
- پێویستە **گەرمکردنەوەی دیار Active rewarming** تەنیا ئەو کاتە بەکاربهێنیت کە شوێنی چارەسەرکردن دووربێت و بەردەست نەبێت، بەجۆرێک قوربانییەکە لە نزیک سەرچاوەیەکی گەرمییەوە دابنێ و جەوەنەیەکی پڕ لە ئاوی گەرمی پێبدە، بەڵام با زۆر گەرم نەبێت وە بیخاتەسەر مل و بن باڵ و سەرەوەی ڕانی، بەردەوامبە لە ڕێگریکردن لە دابەزینی زیاتری پلەی گەرمی لەش، هەرکاتێک گونجا قوربانییەکە بگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.



ئاگادارکردنەوە لە پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی دابەزینی پلەی گەرمی لەش

Cautions in first aid for hypothermia

١- زۆر بەکـارامەییەوە قوربـانییەکە هەڵبگرە و بیگوازەرەوە، ئەگەر کرا لە **شـێوازی ئاسـۆیدا Horizontal position** بیپارێزە، سـاردی کاریگەری دەکاتە سـەر لێدانی کارەبایی دڵ هەروەها لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی، بۆیە ئەگەر بە شـــێوازێکی خراپ قوربانییەکە بگوازرێتەوە، ئەوا لەوانەیە دڵ لە لێدان بوەستێت Cardiac arrest.

٢- مادە کحولییەکان و قاوە و چایی هەروەها ئەو خواردنەوانەی کە کافاینیان تێدایە، نابێت بدرێت بە قوربانییەکە، چونکە دەبێتە هۆی لەدەســـتدانی زیاتری پلەی گەرمی لەش!

٣- هەوڵمەدە لە ڕێگەی سڕینی لاشەی قوربانییەکەوە سووری خوێن چالاک بکەیت، چونکە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی خوێنی ســـارد بۆ چەقی لاشـــە، بەمەش ساردبوونەوەی لاشە درێژە دەخایەنێت.

تەزین (قەسرین) Frostbite [٣]

- تەزین بارودۆخێکە، دەبێتە هۆی بەستنی شانەکانی لەش کاتێک بەر پلەی گەرمی ژێر سفر دەکەوێت.
- تەزین **دوو** قۆناغی هەیە ئەوانیش:
  - تەزینی ڕووی پێست Superficial frostbite
  - تەزینی قووڵ Deep frostbite





قۆناغەکانی تەزین و نیشانەکانیان

Stages of frostbite and their signs and symptoms

- تەزینی ڕووی پێست Superficial frostbite:
هەموو چینە ئەستوورەکەی پێست دەیبەستێت.
- نیشانەکانی تەزینی ڕووی پێست Signs and Symptoms:
  - سپیبوونی پێست یاخود مۆمی بوونی ڕەنگی پێست.
  - پێست لە کاتی دەستلێداندا توند و قایمە، بەڵام شانەکانی ژێرەوەی نەرمن.
  - یەکەمجار لەوانەیە قوربانییەکە لە شوێنەکەدا هەست بە ئازار بکات، بەڵام دواتر بەرەو سڕبوون دەڕوات و ئازار نامێنێت.



- تەزینی قووڵ Deep frostbite: پێست و شانەکانی ژێرەوە دەیبەستێت هەروەها لە بارودۆخە مەترسیدارەکاندا لەگەڵیشیدا ئێسکەکانی دەیبەستێت، بەزۆری ئەم بارودۆخە لە دەست و قاچەکاندا ڕوودەدات.
- نیشانەکانی تەزینی قووڵ Signs and Symptoms:



  - سپیبوونی پێست، مۆمی بوونی ڕەنگی پێست دەگۆڕێت بۆ خۆڵەمێشی، لە بەرەوپێشچوون و خراپتربوونی تەزینەکەدا دەگۆڕێت بۆ ڕەنگی شین.
  - لە پێستدا هەست بە ساردی و ڕەقبوون دەکرێت.
  - قوربانییەکە لەو ناوچەدا هەستەکانی لەدەست دەدات و هەست بە هیچ ناکات.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ تەزینی ڕووی پێست
First aid for superficial frostbite

١- بە شـێوەیەکی پلەبەنـدی نـاوچە بەسـتووەکە گەرم بکەرەوە، لەگەڵ گەرمکردنەوەی لاشەدا:



- نـاوچە تەزیـوەکە بـۆ نـمـوونە پەنجەکان، گوێ یان هەر بەشـێکی تر بە دەستت گەرم دایبپۆشە.
- پەنجە تەزیوەکـان گەرمبکەرەوە لە ڕێگەی دانانیان لە بەشـەگەرمەکانی لاشەدا وەک بن باڵ یاخود ژێر ڕان.

٢- پێوانەیەک بۆ خۆت دابنێ، بۆ ئەوەی جارێکی تر تووشـی تەزین نەبیتەوە لە ڕێگەی وەستاندنی چالاکی یاخود لە ڕێگەی لەبەرکردنی پۆشاکی زیاترەوە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ تەزینی قووڵ
First aid for deep frostbite

- بارودۆخی تەزینی قووڵ پێویستە بەزووی بگەیەنرێتە شوێنی چارەسەر.



١- ڕێگری بکە لە دابەزینی پلەی گەرمی لەش، لە ڕێگەی پاراستنی لاشە لە بەرکەوتن بە بەشە بەسـتووەکـان، هەروەهـا لاشــە لە بـارێکی ئـاســوودەدا دابنێ، بەکـارامەییەوە نـاوچە بەسـتووەکان هەڵبگرە تاکو شـانەکان تووشـی تێکشکاندن نەبێت.

٢- قوربانییەکە بگەیەنەرە شـوێنی چارەسـەرکردن، ئەگەر قاچەکان یاخود لاقەکان تووشی بەستن بووبوون، ئەوا شێوازی **هەڵگرتن و گواستنەوەی ڕزگارکەرانە Rescue carry** یاخود گواسـتنەوە بە **دارتەرم Stretcher** بۆ قوربانییەکە ئەنجام بدە و بیگوازەرەوە.

هەڵگرتن و گواستنەوەی ڕزگارکەرانە لاپەڕە٧٥
دارتەرم لاپەڕە٨٣

٣- ئەگەر شوێنی چارەسەر بەردەست نەبوو وە تۆ لە شوێنێکی پارێزراوی گەرمدابوویت، هەروەها دەتزانی مەترسی دروست نابێت لە کاتی شلکردنەوەی ناوچە بەستووەکەدا، ئەوا واز لە پابەندبوون بهێنە بە ناوچە بەستووەکەوە و ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:

- بەکارامەییەوە پۆشاکەکانی ناوچە بەرکەوتووەکە لێبکەرەوە.
- تەشتێک یاخود هەر شتێکی تری قەبارە گەورە بهێنە، بەجۆرێک ناوچە بەستووەکەی تێدا جێگە ببێتەوە پاشان ئاوی گەرمی تێبکە بەجۆرێک لە کاتێکدا ئانیشکت دەخەیتە ئاوەکەوە هەست بە گەرمی ئاوەکە بکەیت کە بەنزیکی **٤٠پلەی سیلیزی** دەکات.
- بابەتە جوانکارییەکان ئەگەر هەبوون لایان ببە، وەک ئەڵقە و بازن...هتد، پاشان ناوچە بەستووەکە بکە ناو تەشتەکەوە و بەردەوامبە لە تێکردنی ئاوی گەرم بۆ ناو تەشتەکە، تاکو پلەی گەرمی ناوی بە جێگیری بمێنێتەوە.



- ناوچەکە لەناو ئاوەکەدا بهێڵەرەوە تاکو ڕەنگی پەمەیی دەبێت یاخود هیچ چاکبوونەوەیەکی تر ئەنجام نادات، دەتوانرێت ناوچەکە بۆ ماوەی **٤٠خولەک** لەناو ئاوەکەدا بهێڵدرێتەوە هەروەها لەوانەیە بە ئازاریش بێت!
- دواتر بەکارامەییەوە ناوچەکە وشک بکەرەوە، برینەکان لە ڕێگەی کرداری تیمارکردنەوە داپۆشە و بەینی پەنجەکانیش شاش یاخود هەر شتێکی تری پرۆسەی تیمارکردنی تێیدا دابنێ، بۆ ئەوەی نەلکێن بە یەکەوە.
- پاشان ناوچەکە بەگەرمی و هەڵواسراوی بپارێزە، هیچ بڵقێک مەتەقێنە ئەگەر هەبوو وە ناڕەحەتی زۆری دروست نەکرد.



- لە کۆتایی بارودۆخی تەزینی قووڵدا کاتێک بەســـتنەکە دەتوێتەوە ئەوا زۆر بە ئازار دەبێت، لە داهاتوودا هەڵئاوســـان ڕوودەدات، هەروەها لەوانەیە لەدەســتدانی شـانەکانیش ڕووبدات، بۆیە باشـترین شـت کە بکرێت ئەوەیە قوربانییەکە بگەیەنرێتە شـــوێنی چارەســـەرکردن، ئەگەر پێویســـت بوو قوربانییەکە بەپێ بڕوات و بگوازرێتەوە، ئەوا بەوریاییەوە مامەڵەبکە و ناوچە بەســـتووەکە فەرامۆش مەکە، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی لەدەســـتدانی شـــانەکان و دروســـتبوونی ئازاری زۆر لە کاتی جووڵاندنی ناوچە بەسـتووەکەدا، بۆیە دڵنیابە لەوەی کە باری جەسـتەی قوربانییەکە ئاســـوودەیە و پارێزگاری دەکرێت لە جێگیری پلەی گەرمی ناوەکی قوربانییەکە و خواردن و خواردنەوەی پێویستی هەیە، لە ماوەی مانەوە و سەردانکردنی شوێنی چارەسەرکردندا.

ئاگاداربوونی فریاگوزاری سەرەتایی لە کاتی تەزیندا

Cautions in first aid for frostbite

١- ناوچەکە مەسڕە، چونکە کریستاڵی زۆر بچووکی سەهۆڵ لەناو شانەکاندا، لەوانەیە ببێتە هۆی زیاتر تێکشکاندنی شانەکان.

٢- بەفری سـەر ناوچەکە مەسڕە، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی بەسـتنی زیاتر هەروەها زیاتر تێک شکاندنی شانەکان.

٣- ڕاسـتەوخۆ گەرمی زۆر بەکارمەهێنە، چونکە دەبێتە هۆی گەرمکردنەوەی ناوچەکە بە شێوەیەکی زۆر خێرا و خراپی بۆ شانەکان دروست دەکات.

٧



پێی سەنگەر Trench foot [٤]



- پێی سەنگەر یاخود نقوم بوونی پێ، بارودۆخێکە بەهۆی بەرکەوتن بۆ ماوەیەکی زۆر بەسەرما و ئاوەوە دروست دەبێت، بەڵام مەرج نییە لە پلەی بەستندابێت، عادەتەن لە کەشوهەوا شێدارەکاندا ئەم بارودۆخە ڕوودەدات.
- ناوەکەی لە جەنگی جیهانی یەکەمدا سەری هەڵداوە، کاتێک تیمە سەربازییەکان بۆ ماوەیەکی زۆر بەپێوە دەوەستان لە کاتی شەڕکردندا، هەروەها قاچیان لەناو ئاودا بووە و تووشی ئەم بارودۆخە بوون.
- لەم دوایانەدا ئەوە دیاریکرا کە بارودۆخی پێی سەنگەر بەهۆی پیسی قاچەکانەوە هەروەها بەهۆی ئەم بارودۆخانەوە لەوانەیە ڕووبدات:

۱. ڕاکردن بۆ ماوەیەکی زۆر یاخود هەموو ڕۆژێک ڕاکردن.

۲. پیاسەکردن لەشوێنی شێدار و سارددا.

۳. ئیشکردن بۆ ماوەیەکی زۆر لە شوێنی سارد و شێداردا.

- نیشانەکانی پێی سەنگەر Signs and Symptoms:

۱. سڕبوون یاخود ئازاری سووتان و سووتانەوە.

۲. گۆڕانی ڕەنگی شوێنەکە بۆ زەرد هەروەها هەڵئاوسانی شوێنەکە.

۳. گرژبوونی لاق .

٤. هەبوونی بۆن لە کۆتا قۆناغدا، بەهۆی مردنی شانەکانەوە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی پێی سەنگەر First Aid for trench foot

- فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی پێی سەنگەر پێویستی بەشوێنی چارەسەرکردن هەیە، چونکە عادەتەن پێویست دەکات برین و شانە مردووەکان لاببرێت، دەتوانیت بەم هەنگاوانە پارێزگاری بکەیت لە تووشبوون بە بارودۆخی پێی سەنگەر:

١- قاچەکانت بە وشکی بهێڵەرەوە، لە کاتی تەڕبوونی گۆرەوی و پێڵاوەکانتدا بەزووی بیانگۆڕە و لایان ببە.

٢- قاچەکانت بەگەرمی بهێڵەرەوە، پلەی گەرمی **١٦ پلەی سـیلیزی** یاخود کەمتر مەترسی زیاتری بارودۆخی پێی سەنگەر دروست دەکات.

٣- بە شێوەیەکی ئاسایی قاچەکان بشۆ و بهێڵە بەباشی لە ڕێگەی هەواوە وشک ببێتەوە.

٤- خۆت بپارێزە لە خەوتن بەگۆرەوییەوە، بەتایبەت ئەگەر شـێدار یاخود پیسبێت.

٥- شتێکی گەرم بەکاربهێنە بۆ گەرمکردنەوەی قاچەکانت کاتێک سارد دەبن.

بارەکانی بەستن Frozen state

- کاتێک پلەی گەرمی بۆ خوار سـفر پلەی سـیلیزی دادەبەزێت، ئەوا بارودۆخەکە بەسە بۆ ئەوەی هەموو شتێک ببەست، بارەکانی بەستن بەم هەنگاوانە بناسەرەوە:

١- کاتێک قوربانییەکە لەناوچەیەکی ساردا دەدۆزیتەوە و بێهۆشبووە.

٢- کاتێک دەتەوێت ڕێڕەوی هەوای بکەیتەوە، جومگەکانی چەناگە و مل ڕەق بووە.

٣- پێست و شانەکانی ژێرەوە تووشی سەرما و ساردی بوون، هەروەها ناتوانێت فشاریان پێبکات و بەکاریان بهێنێت.

٤- جووڵەکانی ناوەوەی لەش بەرەو ڕەقی و ڕەقبوون ڕۆشتوون.

- ئەگەر قوربانییەکە لەدۆخی بەسـتندابوو (ڕەقبوونەوە)، ئەوا هەوڵمەدە ABC و فریاگوزاری سـەرەتایی بۆ ئەنجام بدەیت ، بەڵکوو قوربانییەکە بگوازەرەوە بۆ شـوێنی چارەسـەرکردن، ئەگەر نەکرا قوربـانییەکە بگوازیتەوە و ڕزگاری بکەیت، ئەوا بەپێچەوانەوە خۆت ڕزگاربکە و برۆ بۆ شـوێنێکی سـەلامەت و پەیوەندی بە تیمە پزیشـکییەکانەوە بکە و شوێنی قوربانییەکەیان پێبڵێ، تاکو ئەوان یارمەتیبدەن و ڕزگارییبکەن!

٥ Heat related injuries برینداری بەهۆی گەرماوە

- کەوتنەبەر تیشـــکی خۆر بۆ ماوەیەکی زۆر یاخود ئیشـــکردنی قورس لە ژینگەی گەرمدا، دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی بەهۆی گەرماوە.
- کۆمەڵێک هۆکار لە قوربانییەکەدا کاردەکاتە ســـەر برینداری بەهۆی گەرماوە وەک: تەمەن، ئاســـتی لەشـــجوانی (تاچەند لاشـــەی بەهێز و پتەوە)، باری تەندروستی، دەرمان، هەروەها جۆری ئیش و پیشەکەی.

گەرمەژان Heat cramps

- گەرمەژان ئازارێکی توندە لە ماســـولکەکاندا بەتایبەت لە **لاق و ســـکدا** دروســـــت دەبێـــت، بەهۆی لەدەســـــتـدانی بڕێکی زۆر لە ئـــاو و ئەلیکترۆلایتەکانی (کانزاکان) لاشەوە لە ڕێگەی ئارەقکردنەوەوە دروست دەبێت.
- گەرمەژان عادەتەن بەهۆی ڕاهێنانی قورس یاخود ئیشـــکردن و چالاکییە فیزیاییەکانەوە لە ژینگەی گەرمدا ڕوودەدات.
- قوربانییەکە ســکاڵای هەبوونی ژان و ئازار دەکات، هەروەها لەڕادەبەدەر ئـــارەق دەکـــاتەوە، بەهۆی وشـــکـی ژینگەکەوە لەوانەیە قوربـــانییەکە ئارەقکردنەوەی پێوە دیارنەبێت، چونکە زۆر بەخێرایی دەبێت بە هەڵم و وشک دەبێتەوە.





فریاگوزاری سەرەتایی بۆ گەرمەژان First aid for heat cramps

١- قوربانییەکە لە شێوازێکی ئاسوودە و لە شوێنێکی فێنکدا دابنێ.

٢- ئەگەر قوربانییەکە بەئاگا بوو، ئەوا ئاو یاخود خواردنەوە و ئەلیکترۆلایتەکان و کاربۆهیدراتی پێبدە زیاتر لەو بڕەی کە خۆی دەیخواتەوە و دەیەوێت، وەک ئاوی گوێزی هندی، شیر یاخود خواردنەوە وەرزشییەکان.

٣- بۆ گرژبوون و ژانکردنی ماسولکەکانی، بەکارامەییەوە شێلان و مەساجکردنی بۆ ئەنجام بدە.

٤- ئەگەر گرژبوون و ژانکردنی ماسولکەکان بە شێلان چارەسەر نەبوو، ئەوا قوربانییەکە بگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.



ماندووبوون بەهۆی گەرماوە Heat exhaustion



- ماندووبوون بەهۆی گەرماوە زۆر مەترسیدارترە لە بارودۆخی گەرمەژان.
- قوربانییەکە لە ڕێگەی ئارەقکردنەوەوە، بڕێکی زۆر شلەی لەشی لەدەست دەدات.



- سووڕی خوێن کاریگەردەبێت و پەکی دەکەوێت، بەجۆرێک ئەندامە گرنگەکانی لەش خوێنی پێویستیان پێ ناگات و خوێنی لاشە لە بۆرییەکانی ژێرەوەی پێستدا کۆدەبێتەوە.

نیشانەکانی ماندووبوون بەگەرما

Signs and Symptoms of heat exhaustion

١- ئارەقکردنەوە و فراوانبوونی بیلبیلەی چاو.

٢- لەوانەیە قوربانییەکە هەست بە سەرگێژخواردن و لێڵ بینی و سەرئێشە یاخود گرژبوون و ئازاری ماسولکەکان بکات.

٣- دەرکەوتنی نیشانەکانی شۆک وەک ساردبوون و شێداربوونی پێست، خێرا لێدانی دڵ، تەنکبوونی هەناسە، هێڵنج و ڕشانەوە و بێ ئاگا بوون.

٤- دەم وشکبوون و تینوێتی بوون کە نیشانەیە بۆ **وشکبوونەوە Dehydration.**

٥- ڕەفتارکردن و هەڵسوکەوتکردن بە شێوازێکی تووڕە و بێزارییەوە!

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ماندووبوون بەهۆی گەرماوە

First aid for heat exhaustion

- فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی ماندووبوون بەهۆی گەرماوە، فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخەکانی گەرمەژان و شۆک بوون دەگرێتەوە.

١. ئەگەر قوربانییەکە بەئاگا بوو:

- قوربانییەکە لەسەرپشت و لەشوێنێکی فێنک و ئاسودەدا دابنێ هەروەها پانکەیەک بۆ فێنککردنەوەی دابنێ ئەگەر بەردەستبوو.



- ئاو یاخود خواردنەوە و ئەلیکترۆلایتەکان (کانزاکان) و کاربۆهیدراتی پێبدە، بەڵام ئەگەر قوربانییەکە ڕشانەوەی هەبوو، بە هیچ شێوەیەک هیچ شتێکی لە ڕێگەی دەمەوە پێمەدە و بەزووی بیگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن.

تێبینی: ئەلیکترۆلایتەکان (کانزاکان) دەتوانین لە ڕێگەی پێدانی گیراوەی ORS وە بیدەین بە قوربانییەکە، یاخود ئەگەر کرا لە ڕێگەی دانانی کانۆلا و پێدان و هەڵواسینی موغەزییەوە دەتوانرێت بدرێت بە قوربانییەکە.

- جلە ئارەقاوییەکان و جلە تەسکەکانی لاببە، بە تایبەت لە دەوری مل و کەمەریدا.
- خاولییەکی تەڕ یاخود پەڕۆیەکی تەڕ بئاڵێنە بە دەوری سەر و خوارەوەی قۆڵیدا، ماوە ماوە تەڕی بکەرەوە.

٢- ئەگەر قوربانییەکە بێ ئاگا بوو:



- لە شێوازی باری چاکبوونەوەدا Recovery position قوربانییەکە دابنێ.
- بەزووی بیگەیەنەرە شوێنی چارەسەرکردن، یاخود پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢** ئەگەر بەرەو باشبوون نەڕۆشت.

٣- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە، هەروەها پێویستە قوربانییەکە چەند کاتژمێرێک پاش نەمانی نیشانەکان، پشووبدا و دواتر دەستبکاتەوە بە چالاکییەکانی.

گەرمابردن (خۆربردن یاخود بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش)
Heat stroke (Hyperthermia or Sun stroke)





- گەرمابردن بارودۆخێکی ترسناکە هەروەها مەترسی لەسەر ژیان دروست دەکات و دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش زیاد لە ئاستی ئاسایی خۆی.
- بارودۆخەکە بەهۆی بەرکەوتن بۆ ماوەیەکی زۆر بە گەرما یاخود ژینگەی شێدار یانیش لەوانەیە بەهۆی لاوازی ئاڵوگۆڕی هەواوە دروست ببێت.
- لە بارودۆخی **گەرمابردنی کۆندا Classic heatstroke** میکانیزمی کۆنترۆڵکردنی لاشە شکست دەهێنێت، هەروەها ئارەقکردنەوە دەوەستێت و پلەی گەرمی لاشە بەخێرایی بەرزدەبێتەوە.

- لە بـارودۆخی **گەرمـابردنی ئەرککێشـــانـدا (کـارکردن) Exertional heatstroke** پلەی گەرمی لاشـە بەخێرایی بەرزدەبێتەوە بەهۆی ئیشـی قورســـەوە لە ژینگە زۆر شـــێدار و گەرمەکاندا، ئەمەش دەبێتە هۆی بەردەوامبوونی ئارەقکردنەوە.
- کەسانی بەتەمەن و ئەو کەسانەی باری تەندروستیان لاوازە، ئەوا زیاتر تووشی بارودۆخی گەرمابردن دەبنەوە.
- ئەگەر دەستبەجێ لە بارودۆخی گەرمابردندا فریاگوزاری سەرەتایی ئەنجام نەدرێت، ئەوا لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی تێکشـــکاندنی مێشـــک یاخود دەبێتە هۆی مردنی کەسەکە!

نیشانەکانی گەرمابردن Signs and Symptoms

١- پلەی گەرمی لاشە بەخێرایی بەرزدەبێتەوە بۆ ٤٠پلەی سیلیزی یاخود زیاتر، هەروەها لە کاتی دەستلێدان لە قوربانییەکەوە هەست بە گەرمی دەکەیت.

٢- لێدانی دڵ خێرا و لاواز دەبێت.

٣- هەناسەدان تووشی ژاوەژاو و خیزەخیز دەبێت (هەناسەدان خێرا و تەنکە).

٤- لە بارودۆخی **گەرمابردنی کۆندا Classic heatstroke** ڕەنگی پێســـت ســـوور هەڵدەگەڕێت و گەرم و وشـــک دەبێت، هەروەها لە بارودۆخی **گەرمابردنی ئەرککێشاندا (کارکردن) Exertional heatstroke** ڕەنگی پێست سوور هەڵدەگەڕێت و گەرم و شێدار دەبێت بەهۆی ئارەقکردنەوەوە.



٥- قوربانییەکە بێ ئۆقرە و بێ ئارام دەبێت، هەروەها لەوانەیە ســـکاڵای سەرئێشە بکات و تووشی سەرگێژخواردن و ماندوێتی و هێڵنجدان ببێت.

٦- لەوانەیە ڕشانەوە، گەشکە، بێ ئاگا بوون ڕووبدات.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ گەرمابردن First aid for heatstroke

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، لە بارودۆخی گەرمابردندا، گرنگ و پێویستە پلەی گەرمی لەشی قوربانییەکە کەم بکرێتەوە:

- قوربانییەکە بگوازەرەوە بۆ شوێنێکی فێنک و سێبەر.
- جلەکانی ڕووی دەرەوەی قوربانییەکە لاببە و لە ئاوێکی سارددا تاکو چەناگەی نوقمی بکە و لە نزیکەوە چاودێری بکە، ئەگەر ئەوانە بەردەست نەبوون و نەکرا ئەوا:
- قوربانییەکە داپۆشە لە ڕێگەی جلوبەرگی تەڕەوە وە جلەتەڕەکان باوەشێن بکە تاکو زیاتر ساردببێتەوە، هەروەها لە ڕێگەی ئیسفنجی تەڕەوە قوربانییەکە سارد بکەرەوە.
- پاکەتی سەهۆڵ یاخود سەهۆڵ بکەرە ناو پەڕۆوە و بیخەرە ژێر باڵ و مل و بەشی سەرەوەی ڕانی قوربانییەکە تاکو فێنک و ساردی بکەیتەوە.



٢- کاتێک لە ڕێگەی دەستلێدانەوە هەستت کرد لاشەی قوربانییەکە ساردبۆتەوە، ئەوا پۆشاکی وشکی بۆ بپۆشە، ئەگەر قوربانییەکە بەئاگا بوو ئەوا لە **شێوازی شۆکدا Shock position** دایبنێ وە ئەگەر بێ ئاگا بوو ئەوا لە **شێوازی چاکبوونەوەدا recovery position** دایبنێ، ئەگەر پلەی گەرمی دیسان بەرزبوویەوە ئەوا کردارەکان دووبارە بکەرەوە.

٣- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو شوێنی چارەسەر.





٧

برینداربوون بە هەورە بروسکە Lightning injuries

١- ئەو قوربانییەی کە هەورە بروسکە لێیداوە، ئەوا خاڵی بوونەوەی کارەبایی تێیدا ڕوویداوە و بێ هیچ ترسێک دەتوانیت دەستی لێبدەیت.



٢- لەوانەیە قوربانییەکە بەهۆی فڕێدانی هەورەبروسکەکەوە تووشی برینداری بووبێت لەسەر و بڕبڕەکاندا.

٣- هەورەبروسکە لەوانەیە دووجار بدات لە شوێنێک، بەمەش مەترسی لەسەر ناوچەکە دروست دەبێت، بۆیە ئەگەر کرا قوربانییەکە بگوازەرەوە بۆ شوێنێکی سەلامەت.

٤- ئەگەر زیاتر لە قوربانییەک هەبوو، ئەوا کرداری چارەسەرکردنی بەکۆمەڵ ئەنجام بدە، سەرەتا فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو قوربانیانە ئەنجام بدە کە هەناسەدانیان نییە و بێ ئاگان.

٥- ئامۆژگاری هەموو قوربانییەکان بکە تاکو سەردانی شوێنی چارەسەربکەن بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی کە هیچ برینداریەک و ترسناکییەکی دیکەیان تووش نەبووە بەهۆی هەورەبروسکەکەوە.





ژەهراوی بوون Poisoning ٦

- هەر ماددەیەک ببێتە هۆی نەخۆشـــی یاخود مردن، کاتێک لەلایەن جەستەوە دەمژرێت، پێیدەگوترێت ژەهراوی بوون.
- لە دەوروبەری هەمووماندا ماددەی ژەهراوی بوونی هەیە، هەندێک لەو ماددە ژەهرانە لە ئەنجامی بەرهەمهێنانەکانەوە دروســـت دەبێت و ڕێنمایی خەڵکی دەکرێت خۆیانیان لێ بپارێزن، بەڵام هەندێک ماددەی ژەهری دیکە هەن، ئاگادارکردنەوەیان نییە بۆ ئەوەی خەڵکی خۆیانیان لێ بپارێزن و بەکارینەهێنن وەک ماددەکحولیەکان، هەندێک لە خانووە پلاســـتیکییەکانی بەرهەمهێنانی ڕووەک، پیســـبوونی خواردن، خواردنی دەرمان بێ ڕێنمایی، هەروەها هەندێک ماددە هەن بە قەبارەی بچووک و کەم ژەهراوی نین بەڵام بەقەبارەی گەورە دەبنەهۆی ژەهراوی بوون
- ژەهراوی بوون بەپێی چوونەناوەوەی بۆ ناو لەشی مرۆڤ دابەشکراوە بۆ ئەم جۆرانە:

١. قووتدانی ژەهر Swallowed poisons لە ڕێگەی دەمەوە.



٢. هەڵمژینی ژەهر بۆ سییەکان Inhaled poisons لە ڕێگەی هەناسەوە.



٣. هەڵمژینی ژەهر Absorbed poisons لە ڕێگەی پێست و شانە نەرمەکانەوە.



٤. دەرزی لێدانی ژەهر Injected poisons لە ڕێگەی دەرزی ناوبۆش یاخود دەرزی شێوە ئامێر وەک کەڵبەی مار و پێوەدانەکان.



- گرنگترین خاڵی فریاگوزاری سـەرەتایی لە بارودۆخی ژەهراوی بووندا ئەوەیە، پەیوەندی بکەیت بە تیمە **پزیشکییەکانەوە١٢٢** و ڕێنمایی پێویستیان لێوەربگریت، ئەگەر کرا پێش پەیوەندی کردنەکە کەسی فریاگوزار پێویستە بەخێرایی زانیاری کۆبکاتەوە لەسەر بارودۆخەکە و چۆنییەتی ڕوودانی بارودۆخەکە، لە ڕێگەی وەرگرتنی **مێژوو History** هەروەها لە ڕێگەی سەیرکردنی دیمەنەکە و نیشانەکانی قوربانییەکەوە زانیاری کۆ بکەرەوە، چونکە لە کاتی وەرگرتنی ڕێنمایی و وەڵامدانەوەی تیمە پزیشکییەکاندا پێویستت پێیاندەبێت.



وەرگرتنی مێژوو History of the scene

- چوار خاڵی گرنگت پێویستە بۆ پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی ژەهراوی بوون:

١- چ جۆرە ژەهرێک وەرگیراوە What poison was taken: قەباغ یاخود پاکەتی ئەومادەدەیەی کە بووەتە هۆی دروســـتبوونی ژەهراوی بوونەکە، لەســەر لەیبڵەکەیدا زانیاری لەســەر ژەهرەکە و ماددەکە هەیە، یاخود ئەگەر ڕشانەوە هەبوو ئەوا هەڵبگرە و بیدە بە تیمە پزیشکییەکان، تاکو پشکنین و شیکاری بۆ بکەن و جۆری ژەهرەکە دیاریبکەن.

٢- چۆن ژەهرەکە چووەتە ناو لاشە How the poison entered the body: کەسی فریاگوزار لەوانەیە بتوانێت جیاوازی بکات لەوەی کە بە چ شێوازێک و بە چ ڕێگەیەک ژەهرەکە چووەتە ناو لاشەوە.

٣- بڕی چەند ژەهر وەرگیراوە How much poison was taken: لە ڕێگەی خەمڵاندنەوە، لەوانەیە بگەیت بەوەی کە چەندێک ژەهر وەرگیراوە، بۆ نموونە ئەگەر حەب خواردنبێت ئەوا ســـەیری پارچە حەبەکە بکە بزانە چەند دانەیە و چەندی لێخوراوە، یاخود ســـەیری بوتڵەکە بکە و بزانە قەبارەی چەندە و چەندی لێخوراوەتەوە، هەروەها لە ڕێگەی خەمڵاندی قەبارە و تەمەنی قوربانییەکەوە، بۆ نموونە ئەو قوربانییەی بچووکە ژەمی زیادەی دەرمان کاریگەری زۆر ترســـناکتر دروســـتدەکات لەســـەری بەراورد بە قوربانییەکی گەورە.

٤- چ کاتێک ژەهرەکە وەرگیراوە When the poison was taken: بۆ ماوەیەکی زۆر مانەوەی ژەهر لەناو لاشـــەی قوربانییەکەدا یارمەتیدەردەبێت بۆ تیمە پزیشـــکییەکان، لە دیاریکردنی کاتی وەرگرتنی ژەهرەکەدا.



تێبینی: مەبەس لە لەیبڵ Label پارچە کاغەزێک یاخود نوسراوێکی بچووکە کە بە ئامێرەکەوە لکێنراوە و زانیارییەکانی لەسەر نووسراوە.

نیشانەکانی ژەهراوی بوون

Signs and Symptoms of poisoning

- ئەگەر لە ڕێگەی وەرگرتنی مێژووەوە دیاری نەکرا کە چ ژەهراوی بوونێک ڕوویداوە، ئەوا لە ڕێگەی نیشانەکانی ژەهراوی بوونەوە دەتوانرێت ئەوە دیاریبکرێت، دەرکەوتنی نیشـانەکانیش پشـتدەبەسـتێت بە شـێوازی ژەهراوی بوونەکە، بە شـێوەیەکی گشـتی ئەمانە نیشـانەی ژەهراوی بوونن:



١- ئاستی گۆڕانی بەئاگایی.

٢- قورسـی هەناسـەدان، عادەتەن تەنک و خێرا دەبێت.

٣- گۆڕان لە ڕێژەی لێدانی دڵدا.

٤- سـووتانی ئەو شـانانەی کە ژەهرەکەی لێوە چوەتە ناوەوەی لاشە.

٥- ئازاری سنگ و سک.

- دەکرێت ئەم نیشـانەی دیکەش دەربکەون کە پشـت دەبەسـتێت بە شێوازی ژەهراوی بوونەکە:

٦- ژەهراوی بوون لە ڕێگەی قووتدانەوە، عـادەتەن دەبێتە هۆی هێڵنجدان و گرژبوون و ژانی سـک و سـکچوون و ڕشـانەوە، لەوانەیە ڕەنگی لێو یـاخود چواردەوری دەم بگۆڕێـت، بەهۆی سـووتـانی بە ژەهرەکە یـاخود لەوانەیە بۆنی ژەهرەکە هەسـت پێبکەیـت لەگەڵ هەناسەدانەوەی قوربانییەکەدا.

٧- ژەهراوی بوون لە ڕێگەی هەڵمژینی پێسـتەوە دەبێتە هۆی سـووربوونەوەی پێسـت، دروسـتبوونی بڵق، هەڵئاوسـان و سـووتانی شوێنەکە.

٨- ژەهراوی بوون لە ڕێگەی دەرزی لێدانەوە، لەو خاڵەی کە کونتێبوونەکە ڕوویداوە وەرەس بوون و ئازار بەدی دەکرێت.



٩- ژەهراوی بوونی بە هەڵمژین لە ڕێگەی هەناسـەدانەوە لەوانەیە ببێتە هۆی کۆکە، ئازاری سنگ و نارەحەتی لە هەناسەداندا.

- هەنـدی لە گـازە ژەهراوییەکـان وەک **کـاربۆن مۆنۆکسـایـد Carbon monoxide** بێ ڕەنـگ و بێ بۆنە، بۆیە دیاری کردنی ئاسـان نییە و پێویسـتە زۆر لێهاتووبیت، بۆیە تا دەتوانیت مەشـق بکە و فێرببە لە دیاری کردنی ژەهراوی بوون بە گازەکاندا.

فریاگوزاری سەرەتایی بە شێوەیەکی گشتی بۆ ژەهراوی بوون General first aid for poisoning

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، زانیـارییەکـان دەربارەی ڕووداوەکە کۆ بکەرەوە.

٢- ئەگەر قوربانییەکە بەئاگا بوو، ئەوا پەیوەندی بە تیمە پزیشـکییەکانەوە بکە و شوێن ڕێنماییەکانیان بکەوە.

٣- ئەگەر قوربـانییەکە بێ ئـاگـا بوو یاخود تووشـی نۆرەفێ بووبوو، ئەوا پەیوەندی بکە بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢.**

٤- ئەگەر قوربانییەکە بێ ئاگا بوو بەڵام هەناسەدانی هەبوو ئەوا **لە شێوازی چاکبوونەوەدا Recovery position** دایبنێ.

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە، تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

٧



پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
نۆرەفێ لاپەڕە١٦٠

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بارودۆخی ژەهراوی بوون لە ڕێگەی قووتدانەوە First aid for swallowed poisons

١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢- ئەگەر پێویستیکرد CPR ئەنجام بدە، پشکنین بۆ چواردەوری دەم بکە، ئەگەر پاشماوەی ژەهرەکە هەبوو ئەوا پاکی بکەرەوە و بیپارێزە لای خۆت وە لەناو هەرشتێکدابێت دایبنێ، وا باشترە لەناو شتێکدا لوولی بکەیت و دواتر بیدە بە تیمە پزیشکییەکان تاکو لێکۆڵینەوە و شیکاری لەسەربکەن.

٣- هیچ شلەیەک نەدەیت بە قوربانییەکە، هەروەها هەوڵی ڕوونکردنەوەی ژەهرەکە نەدەیت لە ڕێگەی پێدانی شلەوە بە قوربانییەکە، مەگەر تیمە پزیشکییەکان ڕێنمایت بکەن بۆ پێدانی.

٤- ئەگەر قوربانییەکە بەئاگا بوو، ئەوا ژەهرەکە بسڕە یاخود پاشماوەی مادده ڕووشێنەرەکان لە دەموچاوی قوربانییەکە بشۆرە یاخود لەناو دەمی قوربانییەکەدا فڕێیبدە دەرەوە.

٥- هەرگیز هەوڵنەدەیت وا لە قوربانییەکە بکەیت بڕشێتەوە و تووشی ڕشانەوە ببێت، چونکە دەبێتە هۆی ترسناکبوون و خراپتربوونی ژەهراوی بوونەکە و دووبارە ژەهراوی بوونەوەی لاشەی قوربانییەکە، هەروەها لەوانەیە ڕشانەوەکە بڕواتە ڕێڕەوی هەوایەوە، بەمەش کێشەکانی هەناسەدان دروستدەکات.



پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧٥...هتد
CPR لاپەڕە١٦٧

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ژەهراوی بوونی هەڵمژین لە ڕێگەی هەناسەدانەوە First aid for inhaled poisons



١- جێبەجێکردنی پێوانی بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم، یارمەتیدان و هاوکاریکردن لەم بارودۆخەدا مەترسیدارە، بۆیە پێویستی بە وردبینی و سەرنجی زیاترە، دڵنیابە لە سەلامەتی خۆت، لەوانەیە واباشتربێت چاوەڕێ بکەیت تاکو ڕزگارکەرێکی پیشەگەر و شارەزا بێتە شوێنەکە و یارمەتی قوربانییەکە بدات.

٢- ئەگەر کرا قوربانییەکە بگوازەرەوە بۆ شوێنێک کە هەواکەی پاکبێت و دووربێت لە سەرچاوەی ژەهرەکەوە.

٣- ئەگەر هەناسەدان وەستابوو ئەوا **CPR** ئەنجام بدە، ئەگەر لە ماوەی فریاگوزارییەکەدا مەترسی ئەوە هەبوو کە توشی ژەهراوی بوون ببیت ئەوا ماسک بەکاربهێنە **Use a face mask or shield with a one-way valve**





٤- ئەگەر قوربانییەکە ڕشایەوە ئەوا ڕێڕەوی هەوای پاک بکەرەوە و بە پاکی بیهێڵەرەوە، قوربانییەکە بخەرە سەر **شێوازی چاکبوونەوە .Recovery position**

٥- ئەگەر قوربانییەکە بەرەوە نۆرەفێ ڕۆشت، ئەوا بیپارێزە لەو شتانەی کە تووشی برینداری دەکات.

٦- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە، تاکو شوێنی چارەسەر یاخود تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.

پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
CPR لاپەڕە١٦٧
نۆرەفێ لاپەڕە١٦٠

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ هەڵمژینی ژەهر لە ڕێگەی پێستەوە
First aid for absorbed poisons



- لەم بارودۆخەدا زۆربەی هەڵمژینەکان لە ڕێگەی پێستەوە ڕوودەدات و ناوچە بەرکەوتووەکە تووشی ئازار و وەڕەسکردن دەکاتەوە، بەڵام هەموو لاشە تووشی نا ئاسوودەی و نارەحەتی نابێت.
- بارودۆخی ڕووشان و وەڕەسکردنی پێست کە دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی پێست، سووربوونەوە و خوران و بڵق دەگرێتەوە، هەروەها هەندێک ماددەی کیمیایی دیکە هەن، دەبنە هۆی دروستکردنی کاریگەری لەسەر ئارامی لاشە کاتێک لە ڕێگەی پێستەوە هەڵدەمژرێن وە مەترسی بەپەلە لەسەر ژیانی کەسەکە دروست دەکەن.

١- جێبەجێکردنی پێوای بینینی دیمەنەکە و پێوانی یەکەم.

٢- ناوچە بەرکەوتووەکە لە بڕێکی زۆر و قەبارەگەورە لە ئاوی ساردا نوقم بکە، ئەگەر مادەکە پاودەر (تۆز) بوو، ئەوا پێش شۆردنی بە ئاو پاودەرەکە بسڕە پاشان نوقمی بکە.

٣- ئەو جلانە لاببە کە ژەهرەکەیان تێوەچووە، هەروەها دەست لە جلە ژەهراوییەکان مەدە، تاکو دەشۆردرێن و پاک دەکرێنەوە.

٤- ناوچە بەرکەوتووەکە بە ئاو و سابوون بشۆرە.

٥- بەردەوامبە لە چاودێریکردنی قوربانییەکە تاکو تیمە پزیشکییەکان دەگەنە شوێنەکە.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ژەهراوی بوون بە دەرزی لێدان

First aid for injected poisons

- هەنگاوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی بە شێوەیەکی گشتی بۆ ژەهراوی بوون ئەنجام بدە.
- بەگشتی دەرزییە ژەهراوییەکە (چزەکە) لەنزیک شوێنی پێوەدان و چوونە ناوەکەیە بۆناو پێست، بۆیە شوێنەکەی دەستنیشان بکە.
- ژەهراوی بوونی سووری خوێن دوابخە، لە ڕێگەی دانانی قوربانییەکە لە شێوازێکی ئاسوودەدا، هەروەها دانانی پەلە ژەهراوی بووەکە لە ئاستی خوارەوەی دڵی قوربانییەکەدا.
- ئەگەر تۆ سمین و کونبوونت بە دەرزی ئەنجامدا، هەروەها بەهۆی دەرزییەکەوە مەترسی گواستنەوەی نەخۆشی هەبوو، ئەوا پێویستە سەرەتیژی دەرزییەکە گەرم بکەیت و بیخەیتە ناو ئایۆدین یاخود هەر پاکژکەرەوەیەکی ترەوە تاکو مەترسی گواستنەوەی نەخۆشی نەمێنێت.
- سەرنج بخەرەسەر ڕێنماییە تەندروستییەکان بەمەبەستی خۆ پارێزی.

سەرچاوەکانی بەشی ٧



[١] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٧٠

[٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٣٣

[٣] کتێبی Bushcraft First Aid لاپەڕە ١٤٦

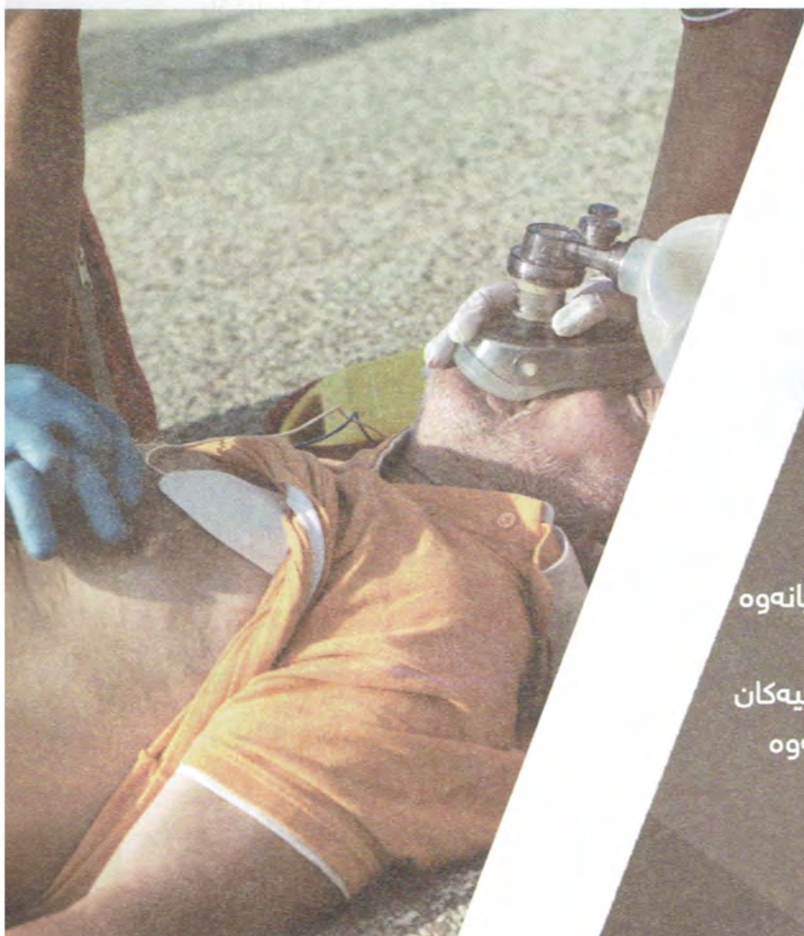
[٤] کتێبی Bushcraft First Aid لاپەڕە ٨٥

[٤] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٤٢

[٥] کتێبی First Aid Pro لاپەڕە

بەشی ٨

بنچینەکانی پاراستنی ژیان بۆ ئەوکەسەی کە چارەسەرکردن پێشکەش دەکات



- پۆلێنەکانی تەمەن بۆ ژیانەوە
- هەناسەدانی دەستکرد
- بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان
- ئامێری خوێن ڕوونکردنەوە
- ئیشکردنی بەکۆمەڵ

بەشی ٨ بنچینەکانی پاراستنی ژیان بۆ ئەوکەسەی کە چارەسەرکردن پێشکەش دەکات

Basic Life Support for Healthcare Provider [1]

- بنچینەکانی پاراستنی ژیان Basic life support، بە شێوازێکی گشتی ئەم بەشە تایبەتە بەوکەسانەی کە لە بواری پزیشکیدا کاردەکەن و باکگراوندێکی پزیشکیان هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا کەسانی ئاسایی دەتوانن خوێنەری بەشەکەبن و سوود لە زانیارییەکان وەربگرن.
- ئەوکەسەی کە خزمەتگوزاری و تەندروستی و پاراستنی ژیان ئەنجام دەدات لە تیمە پزیشکییەکاندا، پێیدەگوترێت **Healthcare provider**.
- بەرزی کوالێتی لە **CPR** دا ئەوەیە کە بەبێ وەستان **١٠٠ بۆ ١٢٠** جار لە خولەکێکدا شێلانی سنگ ئەنجام بدرێت، هەروەها شێلانەکان زۆر بەباشی و بە قووڵی بەپێی تەمەنی قوربانییەکە ئەنجام بدرێت، هەروەها پاش هەر شێلانێک رێگە بدرێت سنگ بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی، واتە لەگەڵ هەر شێلانێکدا بۆ ناوەوە ڕێگەبدرێت سنگ بێتەوە شوێنی خۆی، پاشان دیسان کردارەکە بەردەوام بێت.

پۆلێنەکانی تەمەن بۆ ژیانەوە

Age categories for resuscitation

- ئەو کەسەی کە پاراستنی ژیان ئەنجامدەدات، پێویستە بەپێی ئەم پۆلێنانە وەڵامدانەوە و یارمەتیدانی بۆ قوربانییەکە هەبێت:



١. **پێگەیشتوو Adult**: لە قۆناغی سەرەتا و دەرکەوتنی هەرزەکارییەوە بۆ قۆناغی پیربوون.



٢- منداڵ Child: لە تەمەنی ١ ساڵی تاکو سەرەتای دەرکەوتنی هەرزەکاری، کە بەنزیکی تەمەنی ١٢ ساڵ دەکات، واتە لە سەرەتای دەرکەوتنی باڵغ بوونەوە (١ بۆ ١٢ ساڵ)



٣. مەلۆتکە Infant: لە خوار تەمەنی ١ ساڵییەوەیە.



٤. تازە لەدایکبوو Newborn / Neonate: لە کاتی لەدایکبوونەوە بۆ چەند کاتژمێرێک دوای لەدایکبوون یاخود تاکو لە نەخۆشخانە دەردەکرێت.

٨



خستنەکار و وەڵامدانەوەی سیستەمی تەندروستی لە بارودۆخە فریاکەوتنەکاندا (تیمی فریاکەوتن و ئەمبولانس)

Activation of emergency medical response system

- ئەوکەسەی کە پاراستنی ژیان ئەنجام Healthcare provider دەدات، پێویستە بتوانێت لەناوەوە و لە دەرەوەی سیستەمی تەندروستیدا کارەکەی ئەنجام بدات، هەروەها پێویستە پلانی هەبێت و تا بکرێت لە کاتی چوونە دەرەوەکانیدا ئامێری **AED** و پێداویستییە بنچینەی و سەرەتاییەکانی فریگوزاری سەرەتایی لە نزیکیەوەبێت و لەگەڵ خۆی بیانبات، تاکو بەزوی و بەخێرایی لە بارودۆخە پێویستەکاندا بەکاریان بهێنێت و ژیانی قوربانییەکان ڕزگاربکات.

لە هەموو تەمەنەکانی قوربانییەکاندا بە هەبوونی دوو ڕزگارکەر

Casualties of all age—two rescuers



- لەهەرکاتێکدا دوو ڕزگارکەر ئامادەبوون ئەوا با یەکێکیان CPR ئەنجام بدات و ئەوی دیکەیان خستنەکاری وەڵامدانەوەی سیستەمی تەندروستی بۆ قوربانییەکە ئەنجام بدات کە تێیدا ئامێری AED دەگرێتەوە.

قوربانی پێگەیشتوو بە هەبوونی تەنیا ڕزگارکەرێک

Adult casualty—lone rescuer



- هەرکەسێک کە تووشی بارودۆخی **وەستانی دڵ Cardiac arrest** دەبێت، ئەوا پێویستی بە ئەنجامدانی **CPR** و **ئامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵ Defibrillation** و یارمەتیدان و پشتگیری کردنی پێشکەوتووانەی ژیان هەیە کە چەند هەنگاوێک دەگریتەوە.

- ڕزگارکەرەکە پێویستە بەخێرایی خستنەکاری وەڵامدانەوەی سیستەمی تەندروستی بۆ قوربانییەکە ئەنجام بدات، کاتێک قوربانییەکە تووشی بارودۆخی وەستانی دڵ دەبێت کە ئامێری AED دەگرێتەوە.
- کاتێک قوربانییەکە لەهەر تەمەنێکدابوو وە تووشی بارودۆخی **وەستانی هەناسەدان** Asphyxia arrest بوویەوە بەهۆی وەستانی دڵەوە، ئەوا پێویستە دەستبەجێ پەیوەندی بکرێت بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢** بەجۆرێک مۆبایلەکە بخاتەسەر سەماعە خاریجی (دەنگی بەرز) بۆ ئەوەی کات بەفیڕۆ نەڕوات، ئەگەر مۆبایل بەردەست نەبوو، ئەوا پێویستە **ڕزگارکەرەکە ٢ خولەک** CPR بۆ قوربانییەکە ئەنجام بدات، پاشان قوربانییەکە بەجێ بهێڵێت و دەستبکات بە خستنەکاری **وەڵامدانەوەی بەپەلەی تەندروستی** ESM کە تێیدا ئامێری AED دەگرێتەوە، بۆئەوەی هۆکاری وەستانەکە نەهێڵێت کە بەهۆی لێبڕانی ئۆکسجینەوە ڕووی داوە، پاشان **٢ خولەک** CPR ئەنجام بدات، هەروەها ئەگەر ڕزگارکەرەکە شاهیدی ڕووداوەکەبوو، ئەوا دەتوانێت یەکەمجار بەخێرایی پەیوەندی بکات بە **فریاکەوتنەوە١٢٢** پاشان دەستبکات بە CPR.
- خستنەکاری وەڵامدانەوەی سیستەمی تەندروستی، مەبەست لێی بەکارهێنانی کەل و پەل و ئامێرە پزیشکییەکانە، لەلایەن کەسی پزیشک و شارەزا لە بوارەکەدا کە ئامێری AED دەگرێتەوە.

قوربانی مەلۆتکە و منداڵ بە هەبوونی تەنیا ڕزگارکەرێک
Infant and child casualty lone rescuer

- کاتێک ڕزگارکەرەکە هەستی کرد منداڵەکە یاخود مەلۆتکەکە تووشی بێ ئاگایی و لەهۆشچوون بووە، ئەوا پێویستە دەستبەجێ **خستنەکاری یارمەتیدانی تەندروستی بەپەلە** بۆ قوربانییەکە ئەنجام بدات کە تێیدا **ئامێری AED** دەگرێتەوە، ئەگەر لە بارودۆخێکی ئاوادا خستنەکاری یارمەتیدانی تەندروستی بەردەست نەبوو، ئەوا پێویستە ڕزگارکەرەکە **٢ خولەک CPR** ئەنجام بدات، پاشان پەیوەندی بکات بە تیمی **فریاکەوتنەوە١٢٢**



پێوانەکان و ABC لاپەڕە٣٧...هتد
ئامێری AED لاپەڕە١٧٥
CPR لاپەڕە١٦٧

هەناسەدانی دەستکرد Artificial respiration

- هەناســەدانی دەســتکرد ڕێگەیەکە بۆ پێدانی هەوا بە ســییەکانی قوربانییەکە، کاتێک **هەناســەدانی ناکاریگەربێت Ineffective** یاخود **هەناسەدانی وەستابێت،** بەڵام لەگەڵیدا قوربانییەکە بەشی پێویست نە زیاد نەکەم لێدانی دڵی هەبێت، پشــکنینی هەناســەدان و لێدانی دڵ پێویســتە **هەموو ۲ خولەکێک** ئەنجام بدرێت، هەروەها پێویســتە لە ماوەی **٥ چرکە بۆ ئەوپەڕی تا ۱۰ چرکەدا** پشکنینەکە ئەنجام بدرێت.



- ڕێگاکانی هەواگۆڕکێ بۆ ئەو قوربانییانەی هەناســەدانیان نییە بەم جۆرەیە:

  ۱. دەم بۆ ماسک لەگەڵ پێدان و ئیزافەی ئۆکسجیندا
  Mouth-to-mask with supplemental oxygen



تێبینی: بۆزانینی کات و هەژمارکردنی، وتنی (یەک، یەک هەزار) یەکسانە بە ۱ چرکە و بەم جۆرە کاتەکە هەژماربکە.
هەناسەدانی ناکاریگەر لاپەڕە۱۰۷

٢- بەکارهێنانی ماسکی کیسی دەمەوانەدار لەلایەن دوو کەسەوە
Two person bag-valve mask



- لە منداڵ و مەلۆتکەدا کاتێک ڕێژەی لێدانی دڵ کەمتر دەبێت لە ٦٠ لێدان لە خولەکێکدا، ئەوا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشـــانەکانی کەمی ئۆکسجین و هەواگۆڕکێ تێیدا، بۆیە پێویستە کرداری شێلانی سنگ و هەواگۆڕکێی بۆ ئەنجام بدرێت.
- هەناسەدانی دەستکرد دەتوانرێت بە شێوەیەکی فراوان لە بارودۆخەکاندا بەکاربهێنرێت، لە بارودۆخە فریاکەوتنەکاندا ئەم خاڵانەت لە بیر بێت:

١- دەتوانیت هەناســەدانی دەســتکرد ئەنجام بدەیت، بەجۆرێک کە قوربانییەکە لەهەر شـــێوازێکدابێت، بەڵام باشـــترین شـــێواز ئەوەیە قوربانییەکە لەســـەر پشـــت پاڵبخەیت و جێگیری بکەیت هەروەها دەموچاوی تەخت بێت و ڕوو بە سەرەوە بێت.

٢- دەتوانیت لە کاتی گواســـتنەوەی قوربانییەکەدا بەردەوامبیت لە پێدانی هەناسەدانی دەستکرد.

٣- دەتوانیت بۆ کاتێکی دوور و درێژ، بێ ماندووبوون و وەســـتان هەناسەدانی دەستکرد بە قوربانییەکە بدەیت.

٤- تەکنیکی پێدانی هەناســەدانی دەســـتکرد یارمەتیدەر دەبێت لە چارەسەرکردنی ئەو قوربانییانەی کە هەناسەدانیان قورس و ناڕەحەتە.

٨

- هەناسە پێدانی دەستکرد لە هەندێک بارودۆخدا زۆر قورسترە بەراورد بە بارودۆخەکانی دیکە بۆ نموونە:

١- کاتێک برینداری قورس لە دەم و لووتدا هەبێت، ئەوا ڕێگری دەکات لە پێدانی هەناسەدان بە شێوەیەکی باش و ئاسان.

٢- کاتێک خوێن یاخود هەرشـــلەیەکی تر بڕژێتە ناو قوڕگەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوی هەوا بۆیە پێویســـتە ســـەرەتا ڕێگەبدەیت خوێن یاخود شـــلەکە بڕژێتە دەرەوەی دەم و ڕێڕەوی هەواوە، پاشـــان هەناسەدانی دەستکرد ئەنجام بدەیت.

٣- کـاتێـک قوربـانییەکە ژەهراوی بووبێـت بەگـازێکی ژەهراوی، وەک **هایدرۆجین ســـولفەیت Hydrogen sulphate** ئەوا لەوانەیە لە کاتی پێدانی هەناســەدانی دەســتکرددا ببێتە هۆی ژەهراوی بوونی کەســە ڕزگارکەرەکە و ژەهراوی بکات!

٤- کاتێک قوربانییەکە بە مادده ڕووشـێنەرەکان دەموچاوی یاخود دەمی ژەهراوی بووبێت و کەسی فریاگوزاریش ماسکی لانەبێت.

- کاتێک ئەم بارودۆخانە ڕوویدا، ئەوا پێویسـتە هەوڵبدەیت باشـترین کردار ئەنجام بدەیت بەبێ ئەوەی خۆت بخەیتە ناو مەترســـییەوە، ئەمەش پشتدەبەستێت بە ئاستی ڕاهێنان و زانیاری و لێهاتووی خۆتەوە.

تێبینی: تەکنیکی پێدانی هەناسەدانی دەستکرد پێویستە بەم جۆرەبێت:

١- ڕێڕەوی هەوای قوربـانییەکە بکەرەوە، پاشـــان لە ڕێگەی پەنجەکـانتەوە لووتی بگرە، پێویستە دەمی قوربانییەکە کراوەبێت.

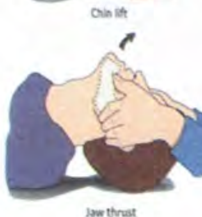
٢- دەم بنێ بە دەمولێوی قـوربـانییەکەوە، بەجۆرێـک هیچ هەوایەک نەڕواتەدەرەوەی دەمی قوربانییەکە، پاشـان ١ هەناسـەی دەسـتکردی پێبدە، بەجۆرێک ١ چرکە بخایەنێت و سنگی ببینیت کە بەرز دەبێتەوە.



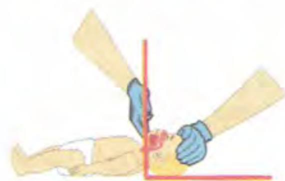
کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا Opening the airway

- ئەوکەسەی پارمەتیدانە پزیشکییەکە پێشکەشدەکات، پێویستە یەکەم جار بۆکردنەوەی ڕێڕەوی هەوا تەکنیکی **سەر بۆ پشتەوەوە و چەناگە بۆ سەرەوە Head-tilt Chin-lift** بەکاربهێنێت، هەروەها لەو بارودۆخانەی هەستدەکات قوربانییەکە تووشی برینداری بڕبڕەکان بووە، ئەوا پێویستە **تەکنیکی پاڵنان بە شەویلگە Jaw thrust** بەکاربهێنێت، ئەگەر لە بارودۆخێکدا قوربانییەکە تووشی برینداری بڕبڕەکان بووبوو وە تەکنیکی **پاڵنان بە چەناگەوە Jaw thrust** لە کردنەوەی ڕێڕەوی هەوادا سوودی نەبوو، ئەوا کەسی فریاگوزار دەتوانێت تەکنیکی **سەر بۆ پشتەوە و چەناگە بۆ سەرەوە head-tilt chin-lift** بەکاربهێنێت بۆ کردنەوەی ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکە.


Chin lift


Jaw thrust





بەکارهێنانی تەکنیکی پاڵنان و کردنەوەی شەویلگە
Using a jaw thrust



١- لەگەڵ پاڵپشتیکردنی سەر و ملدا دەستەکانت لەهەردوولای سەری قوربانییەکەوە دابنێ.

٢- پەنجە گەورەت لەسەر ئێسکی سەرکوڵمەدا جێگیربکە، گۆشەی شەویلگە بگرە، لە ڕێگەی پەنجەی ناوەڕاستەوە و بە پەنجەی ئەنگوستیلە و پەنجەتوتە شەویلگە بەرز بکەرەوە بۆ کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا.

٣- ئەگەر پێویستی کرد لە ڕێگەی پەنجەی شایەتمانەوە دەمی قوربانییەکە بکەرەوە.

٤- لە ماوەی کرداری پاڵنانی شـەویلگەدا، پشـکنینی هەناسـەدان و لێدانی دڵی قوربانییەکە بکە لە ماوەی **٥ چرکە** بۆ ئەوپەڕی تا **١٠ چرکەدا**.

٥- ئەگەر لێدانی دڵ هەبوو، بەڵام هەناسـەدان نەبوو، ئەوا ماسـکەکە بخەرەسـەر دەمی قوربانییەکە و هەناسـەی پێبدە تاکو سـنگی قوربانییەکە بەرزدەبێتەوە وە پێویسـتە ١ چرکە بخایەنێت، بەرزکردنەوەی شـەویلگەی قوربـانییەکە بپـارێزە تـاکو ڕێڕەوی هەوا بە کراوەیی بمێنێتەوە و کرداری هەناسەدان بگەڕێتەوە بۆ قوربانییە.

٦- ئەگەر لێدانی دڵ بوونی نەبوو، ئەوا دەسـتبکە بە **شـێلان** و **CPR**، بەردەوامبە تاکو **ئامێری AED** بەزووی بەردەسـت دەبێت و دەگات بە قوربانییەکە.

ماسکی کیسی دەمەوانەدار (ئەمبۆباگ)

Bag-valve mask (BVM) Ambo bag

- **ماسـکی کیسـی دەمەوانەدار BVM** خۆی کیسـەکەی بۆ فووتێکردنە کە یەک دەمەوانەی پێوەیە و دەتوانرێت ماسـکی دەمی لێ ببەسـترێت، هەروەها ئەم ماسکە BVM دەتوانرێت بوتڵی ئۆکسجینی لێ ببەسترێت هەروەها کیسـەکان بە سـێ قەبارە بەردەسـتن، ئەوانیش بۆ کەسـی پێگەیشتوو و منداڵ و مەلۆتکەیە .





بەکارهێنانی ماسکی کیسی دەمەوانەدار

Bag-valve mask (BVM)

١- دوای ئەوەی ڕێڕەوی هەوای قوربانییەکەت کردەوە و جێگیرت کرد، ئەوا ماسکێکی قەبارە گونجاو هەڵبژێرە بەپێی تەمەنی قوربانییەکە (پێگەیشتوو، منداڵ، مەلۆتکە)



٢- پەنجەگەورەت لە بەشی سەرەوەی نیوەی ماسکەکەدا دابنێ و پەنجەی ناوەڕاست و پەنجەی شایەتمانیشت لە بەشی خوارەوەی نیوەی ماسکەکەدا دابنێ، بەجۆرێک پەنجە گەورە و پەنجەی شایەتمان شێوەی پیتی C ئینگلیزی دروستبکات وە سێ پەنجەکەی دیکە شێوەی پیتی E ئینگلیزی دروستبکات.

٣- پاشان لووتکەی ماسکەکە لەسەرەوەی کۆڵەکەی لووتدا دابنێ و بەشی خوارەوەشی بخەرەسەر دەم و چەناگەی قوربانییەکە، ئەگەر ماسکەکە گەورەبوو، ئەوا بە دەستت بچووکی بکەرەوە و جێگیری بکە و سەنتەری هەواکە بخەسەر دەمی قوربانییەکە.

٤- پەنجەی ئەنگوستیلە و پەنجە تووتە بەکاربهێنە بۆ بەرزکردنەوەی چەناگەی قوربانییەکە ڕوو بە ماسکەکە .

٥- ڕزگارکەری دووەم فێربکە کیسی ماسکەکە بگوشێت بە هەردوو دەستی و هەناسەی پێویست بدات بە قوربانییەکە، بەجۆرێک کە سنگی قوربانییەکە بەرزببێتەوە و ببینرێت و هەوای پێبگات.





بەکارهێنانی بۆری هەوای پێشکەوتوو لەگەڵ ماسکدا Using advanced airways with masks

- کاتێک **ماسـکی گیرفان Pocket mask** یاخود **ماسـکی کیسی دەمەوانەدارت BVM** بەکـارهێنـا، ئەوا بەکـارهێنـانی **بۆری هەوای پێشکەوتوو Advanced airway** پەسەندکراودەبێت، ئەمەش کەسێکی کارامە و شارەزای پێویستە، بتوانێت بۆ قوربانییەکەی دابنێ.
- ئەگەر بەکارهێنانی بۆری هەوای بەردەسـت نەبوو یاخود تۆ شـارەزایت نەبوو لە بەکـارهێنـانیـدا، ئەمە ڕێگر نـابێـت لەوەی **مـاسـکی گیرفان Pocket mask** یاخود **ماسکی کیسی دەمەوانەدار BVM** بەکاربهێنیت.
- بەکارهێنانی ماسـک بەبێ بۆری هەوا پەسـەندکراوە، کەسـی ڕزگارکەر دەتوانێـت داوای یـارمەتی بکـات کـاتێـک ئـامێری بۆری هەوای پێشـکەوتووی کردووەتە نـاوەوەی ڕێڕەوی هەوای قوربـانییەکە، پاڵپشتیکردن و دانانی بۆری هەوای پێشکەوتوو **لە ڕێگەی دەمەوە** یاخود **لە ڕێگەی لووتەوە** بۆ قوربـانییەکە، لەوانەیە پێویسـت بکـات و بەکـاربهێنرێـت، کـاتێـک قوربـانییەکە هیچ کـاردانەوەیەک و هیچ وەڵامدانەوەیەکی نەبێت واتە بێ ئاگابێت.



بەکارهێنانی ماسکی کیسی دەمەوانەدار بۆ قوربانی پێگەیشتوو و منداڵ لەلایەن دوو ڕزگارکەرەوە

Adult & child artificial respiration Two-rescuer BVM

١. یەکێک لە ڕزگارکەرەکان لەلای سەری قوربانییەکەوە بوەستێت و ماسکەکە بخاتە سەر ڕوخساری قوربانییەکە.

ئامێری بۆری هەوای پێشکەوتوو Advanced airway وەک: (laryngeal mask airway, laryngeal tube, esophageal-tracheal and endotracheal tube)



٢- بە پەنجەگەورە و پەنجەی شایەتمانی لەهەردوو دەستیدا ماسکەکە جێگیر بکات و پەستان بخاتەسەری بە ئاڕاستەی ڕوخسار لە شێوازیCدا.

٣- پەنجەکانی تر بخاتە ژێر شەویلگەی قوربانییەکە و بەرزی بکاتەوە بۆ سەرەوە بۆ کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا لە شێوازی**E**دا.

٤- سەری قوربانییەکە بەرزبکاتەوە و بیخات بە پشتدا، ئەگەر قوربانییەکە برینداری سەر یاخود بڕبڕەکانی هەبوو، ئەوا تەکنیکی پاڵنان بە شەویلگەوە ئەنجام بدات**Jaw thrust**.

٥- ڕزگارکەری دووەم کیسەکە دەگوشێت بۆ ئاڵوگۆڕی هەوا بەجۆرێک **١چرکە** بخایەنێت بۆهەر هەناسەپێدانێک، بەرزبوونەوەی سنگ ببینرێت بەجۆرێک:

- **بۆ قوربانی پێگەیشتوو** ١هەناسەدان هەموو ٥ بۆ ٦چرکە جارێک.
- **بۆ قوربانی منداڵ** ١هەناسەدان هەموو ٣ بۆ ٥ چرکە جارێک.

٦- پشکنینی لێدانی دڵ بکە بەنزیکی هەموو ٢خولەک جارێک.



٨

بەکارهێنانی ماسکی کیسی دەمەوانەدار بۆ قوربانی مەلۆتکە لەلایەن دوو ڕزگارکەرەوە

Infant artificial respiration Two rescuer BVM

١- یەکێک لە ڕزگارکەرەکان لەلای سەری قوربانییەکەوە بوەستێت و ماسکەکە بخاتە سەر ڕوخساری قوربانییەکە، بەڵام نابێت چاو یاخود چەناگەی قوربانییەکە داپۆشێت.

٢- بە پەنجەگەورە و پەنجەی شایەتمانی لەهەردوو دەستیدا ماسکەکە جێگیر بکات و پەستان بخاتەسەری بە ئاڕاستەی ڕوخسار لە شێوازیCدا.

٣- هەروەها سەری قوربانییەکە بەرزبکاتەوە و بیخات بە پشتدا، بەجۆرێک بەرزکردنەوەی چەناگەی تێدانەبێت، چونکە گۆشەی کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا لەمەلۆتکەدا جیاوازە و نابێت چەناگەی بەرز بکرێتەوە، ئەگەر قوربانییەکە برینداری سەر یاخود بڕبڕەکانی هەبوو ئەوا تەکنیکی **پاڵنان بە شەویلگەوە Jaw thrust** ئەنجام بدات.

٤- ڕزگارکەری دووەم کیسەکە دەگوشێت بۆ ئاڵوگۆڕی هەوا، بەجۆرێک **١چرکە** بخایەنێت و بەرزبوونەوەی سنگ ببینرێت.

٥- یەک هەناسەدانی پێبدە هەموو **٣ بۆ ٥ چرکە** جارێک.

٦- پشکنینی لێدانی دڵ بکە بەنزیکی هەموو **٢ خولەک** جارێک.





یارمەتیدانی هەناسەدان Assisted breathing

- کرداری یارمەتیدانی هەناسەدان، دەبێتە هۆی یارمەتیدانی قوربانییەکە کاتێک هەناسەدانی نارەحەت و قورسبێت، هەروەها یارمەتی باشتربوونی هەناسەدانی دەدات، لە شوێنە تەندروستییەکاندا لە ڕێگەی ئامێری **CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)** دەتوانی یارمەتی هەناسەدانی قوربانییەکە بدەیت، ئەمەش زۆر بەسوودە کاتێک قوربانییەکە نیشانەکانی هەناسەدانی کەم یاخود هەناسەنەدانی تێدا دەردەکەوێت، ئەگەر قوربانییەکە هەناسەدانی باشبێت ئەوا بە بەکارهێنانی ئەم ئامێرە هەناسەدانی زۆر باشتردەبێت، دەستبکە بە جێبەجێکردنی کرداری یارمەتیدانی هەناسەدان کاتێک نیشانەکانی قورسی و نارەحەتی هەناسەدانت بەدیکرد.
- تەکنیکی یارمەتیدانی هەناسەدان بە هەمان شێوە وەک پێدانی هەناسەدانی دەستکردە لە کاتی هەواگۆڕکێدا، ئەگەر قوربانییەکە هەناسەدانی زۆر هێواشبوو، ئەوا لەگەڵ هەر هەناسە وەرگرتنێکدا هەناسەدانی پێبدە، ئەمەش دەبێتە کۆی هەناسەدانی سەرەتا و هەناسەدانی تۆ بۆ قوربانییەکە، هەموو ٦ چرکە جارێک ١ هەناسە بدە بە قوربانییەکە کە بەنزیکی دەکاتە ١٢ بۆ ١٥ هەناسە لە خولەکێکدا.
- ئەگەر قوربانییەکە هەناسەدانی زۆر خێرابوو، ئەوا هەموو ١ چرکەیەک لەگەڵ هەناسەوەرگرتنی قوربانییەکەدا هەناسەدانێک بدە بەقوربانییەکە کە بە خۆشحاڵییەوە دەبینیت هەناسەدانی قوربانییەکە بەراورد بە پێشتر هێواش دەبێتەوە، بەکۆی گشتی ١٢بۆ١٥ هەناسەی پێبدە لە خولەکێکدا.
- ئەگەر قوربانییەکە بەئاگا بوو، ئەوا ڕوونکردنەوەی پێبدە و پێی بڵێ کە بەنیازیت چی بۆ بکەیت و لەبەر چی بۆی ئەنجام دەدەیت، هەمیشە قوربانییەکە دڵنیابکەرەوە و هانیبدە هەوڵبدات بەڕێژەیەکی باش هەناسە بدات، هەروەها بە شێوەیەکی گونجاو و قووڵ کرداری هەناسەدان ئەنجام بدات.

هەناسەدانی دەستکرد بۆ هەندێک کەس کە لە ڕێگەی ملەوە هەناسەدەدەن Artificial respiration to someone who breathes through the neck

- هەندێک لەخەڵکی لەڕێگەی کرانەوەی بنچینەی ملیانەوە هەناسەدەدەن ئەو کرانەوەش پێیدەگوترێت **دەم** یاخود **کونیلە Stoma** کە لە ئەنجامی **نەشتەرگەری بڕینی قوڕقوڕاگەوە Laryngectomy** دروست دەبێت.



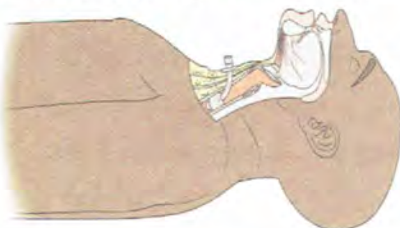
- لەوانەیە نەزانیت قوربانییەکە لە ڕێگەی ملەوە هەناسەدەدات تاکو هەناسەدانی دەستکردی بۆ ئەنجام نەدەیت، ئەگەر فووت کرد بە دەمی قوربانییەکەدا و هەناسەدانت پێدا و هەواکە ڕۆشت بەڵام سنگی قوربانییەکە بەرزنەبویەوە! ئەوا پشکنینی مل بکە بۆ هەبوونی **کونیلە Stoma**، یاخود لەوانەیە لە کاتی پێدانی هەناسەدان بە قوربانییەکە گوێت لە هاتنە دەرەوەی هەواکەبێت لە کونیلەکەوە.

پێدانی هەناسەدانی دەستکرد لە ڕێگەی کونیلەوە

Giving artificial respiration to a casualty with a Stoma

- لەوانەیە بنچینەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گۆڕانکاری دروستنەکات، بۆیە لە حاڵەتی هەبوونی کونیلەدا Stoma ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:





١- ملی قوربانییەکە دەربخە و ئەوەی بەسەر کونیلەکەوەیە لایببە، ئەگەر تیوبێکبوو وە لە کونەکەوە هاتبووە دەرەوە ئەوا دەرینەهێنیت!

٢- ســەرینێک یاخود هەر شــتێکی دیکە بخەرە ژێر شــانی قوربانییەکە، تاکو کەمێک بەرزی بکەیتەوە.

٣- سەری قوربانییەکە بپارێزە و چەناگەی بە بەرزکراوەیی بهێڵەرەوە.

٤- لووت و دەمی قوربانییەکە دابخە، بەو دەستەی لە سەری قوربانییەکەوە نزیکە.

٥- پاشــان **ماســکی پارێزەر Face shield** یاخود **ماســکی گیرفان Pocket mask** بخەرە ســەر کونیلەکە Stoma، یاخود **ماســکی کیســی دەمەوانەدار BVM** ببەستە لە تیوبەکە و هەناسەپێدان ئەنجام بدە.



٦- سەیری سنگ بکە بۆ بەرزبوونەوە (سەیر بکە Look، گوێ بگرە Listen، هەستبکە Feel) لە کاتی جووڵەی هەوادا.



٨

٧- ڕێگەبــدە کرداری هەنــاســـەدانەوە ڕووبــدات و هەواکە لە کونیلەکەوە بێتەدەرەوە.

٨- دەرچەی هەواکە بە پاکی بهێڵەرەوە و پاکی بکەرەوە، پەڕۆیەکی خاوێن بەکاربهێنە بۆ پاککردنەوەی، هەرگیز شــتێک بەکارنەهێنیت کە ببێتە هۆی گیرانی دەرچەی هەواکە.

چوونەناوەوەی هەوا بۆ گەدە (ئاوسانی گەدە)

Gastric distention

- ئەگەر تۆ بە شێوەیەکی خێرا یاخود بە شێوەیەکی بەهێز فووبکەیت بە دەمی قوربانییەکەدا، ئەوا لەوانەیە هەوا دەربازببێت بۆناو گەدە، بەمەش گەدە پڕدەبێت لە هەوا و دەبێتە هۆی ئاوسانی، ئەم بارودۆخەش پێیدەگوترێت **ئاوسانی گەدە Gastric distention** ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی قوربانییەکە بەناڕەحەت هەناسەبدات، هەروەها ئەگەری ڕشانەوەی قوربانییەکەش زیاد دەکات.
- ئەگەر گەدە تووشی چوونەناوەوەی هەوابوو ئەوا ئەم هەنگاوانە ئەنجام بدە، تاکو ئاوسانەکە خراپتر نەبێت:

١- دیسان شێوازی سەر بەجۆرێکی گونجاو دابنێ و ڕێڕەوی هەوابکەرەوە.

٢- فووکردن بەدەمی قوربانییەکەدا زۆربەهێواشی لەگەڵ هەوایەکی کەمدا ئەنجام بدە.

٣- دڵنیابە لەوەی کە ڕێڕەوی هەوا بە کراوەیی ماوەتەوە.

- ئەمە بارودۆخێکی نائاساییە، بەڵام کاتێک گەدە تووشی ئاوسان دەبێت ئەوا ڕێگە دەگرێت لە فراوانبوونی سییەکان، لەم بارودۆخەدا ئەو هەوای تۆ دەیدەیت بە قوربانییەکە ناگات بە سییەکانی، بۆیە هەرکات بارودۆخی ئاوسانی گەدە ڕوویدا، ئەوا لە ڕێگەی زەبر و پەستان خستنەسەر گەدەوە هەواکە بکەرە دەرەوە، تەنیا کاتێک کرداری کردنەدەرەوەی هەوا لە گەدەدا ئەنجام بدە کە سییەکانی قوربانییەکە فراوان نەبێت یاخود هەناسەدانی دەستکرد کاریگەری نەبێت لەسەر قوربانییەکە و هەواکەی پێنەگات.



- بۆرێگریکردن لە ئاوسانی گەدە، ئەم خاڵانە ئەنجام بدە:

١- لە رێژەیەکی باو و ئاساییدا هەناسەدان ئەنجام بدە.

٢- تەنیا بەشـــی پێویســـت فووبکە بە دەمی قوربانییەکەدا، بەجۆرێک سنگی بەرزبکاتەوە و ببینرێت.

٣- دڵنیابە لەوەی بەتەواوی رێڕەوی هەوا کراوەتەوە، هەروەها بەباشـی سـەری قوربانییەکە بخە بە پشـتدا، بەڵام با زیاد لە ئاسـتی پێویسـت و ئاسایی نەبێت.



بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان

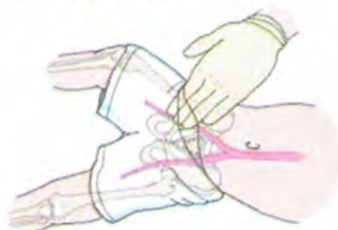
Cardiopulmonary resuscitation (CPR)

- کاتێک هاوکاری قوربانییەکە دەکەیت، پێویستە لەهەمانکاتدا پشکنینی هەناسەدان و لێدانی دڵ ئەنجام بدەیت، پێش ئەوەی دەستبکەیت بە شێلان و بووژاندنەوەی دڵ.
- کەسی ڕزگارکەر پێویستە لەم شوێنانەدا پشکنینی لێدانی دڵ ئەنجام بدات:

١. بۆ **قوربانی پێگەیشتوو Adult:** لە خوێنبەری لا ملدا.



٢. **بۆ قوربانی منداڵ Child:** لەخوێنبەری لامل یاخود خوێنبەری ڕاندا



٣. **بۆ قوربانی مەلۆتکە Infant:** لە خوێنبەری قۆڵ یاخود لە خوێنبەری ڕاندا.





هێواش لێدانی دڵ Bradycardia (slow pulse rate)

- هەر قوربانییەک لێدانی دڵی لە ٦٠ لێدان کەمتربوو لە خولەکێکدا و نیشانەکانی لاوازی سووڕی خوێنی تێدا دەرکەوت، ئەوا بارودۆخەکەی پێیدەگوترێت **هێواش لێدانی دڵ Bradycardia**.
- لە مەلۆتکەدا ئەگەر هەناسەدانی نەبوو وە لێدانی دڵی هاتەخوار ٦٠ لێدانەوە، ئەوا پێویستە CPRی بۆ ئەنجام بدرێت، بەڵام لە کەسی پێگەیشتوودا تاکو لێدانی دڵ هەبێت سنگ شێلانی بۆ ئەنجام نادرێت.
- لاوازی لێدانی دڵ و کەمتر لە ٦٠ لێدان لە خولەکێکدا، نابێتە هۆی بەهێزکردن و پێدانی سوڕی خوێن و ئۆکسجینی بەشکردوو بەشانەکانی لەش، بە پێدانی کرداری سنگ شێلان ١٠٠ بۆ ١٢٠ شێلان لە خولەکێکدا لەلایەن ئەوکەسەی یارمەتیدانەکە ئەنجامدەدات، یارمەتیدەر دەبێت بۆ باشترکردن و پێدانی سووڕی خوێنی بەشکردوو بە قوربانییەکە.

ڕێژەی سنگ شێلان و پێدانی هەوا

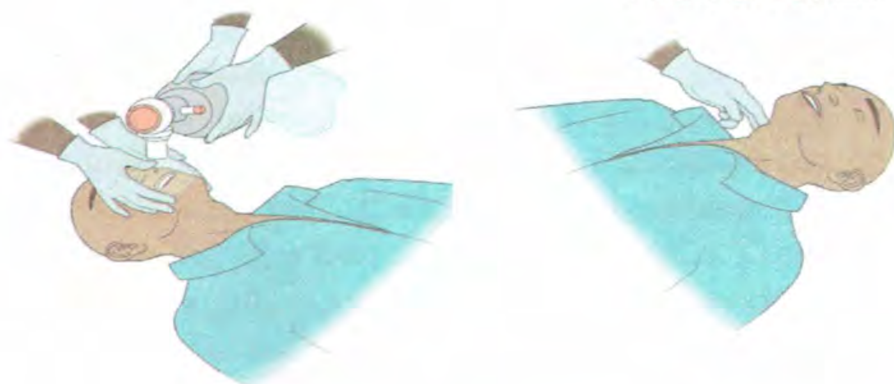
CPR (Compression and Ventilation) rates

- پێدانی CPR و ئامێری AED بۆ قوربانی پێگەیشتوو :Adult CPR/AED
- پشکنینی هەناسەدان و لێدانی دڵ ئەنجام بدە لە ماوەی ٥ چرکە تاکو ئەوپەڕی ١٠ چرکەدا، ئەگەر لێدانی دڵ هەبوو بەڵام هەناسەدان نەبوو، ئەوا کرداری هەناسەدانی دەستکرد ئەنجام بدە، ئەگەر لێدانی دڵ و هەناسەدانی نەبوو یاخود **هەناسەدانی قورس** Agonal breathing بوو ئەوا دەست بکە بە شێلان و CPR.
- حاڵەتی بارودۆخی **هەناسەدانی قورس** Agonal breathing نارێکییە لە هەناسەداندا کە بەهۆی کاردانەوەی قەدی مێشکەوە ڕوودەدات، دەبێتە هۆی هەناسەدانێکی نارێک و هەناسەبڕکێ لە ڕێگەی دەنگێکی نامۆوە، ئەم بارودۆخەش لە کاتی **وەستانی دڵدا** Cardiac arrest ڕوودەدات، بەمەش کەسی تەماشاکەر وا دەزانێت قوربانییەکە هەناسەدەدات.



تێبینی: ئەو کەسانەی کە ئاستی توانای لاشەیان (لیاقە بدنیە) باشە یاخود کەسانی وەرزشەوانن، ئەوا بە شێوەیەکی ئاسایی زۆربەی کات لێدانی دڵیان لەخوار ٦٠ لێدانەوەیە لە خولەکێکدا کە ئەمەش زۆر ئاسایی و سەلامەتە.

پێدانی CPR و ئامێری AED بۆ قوربانی پێگەیشتوو
Adult CPR/AED



یەک ڕزگارکەر ٣٠-٢ One rescuer

١ـــ ٣٠ شێلانی سنگ ئەنجام بدە لە بەشی ناوەڕاست و سەرەوەی سنگدا بەهەردوو دەستت.

٢- بەخێرایی و بە پەستانەوە پاڵبنێ بە سنگەوە، بەجۆرێک **١٠٠بۆ١٢٠** شێلان لە خولەکێکدا ئەنجام بدە با قووڵی شێلانەکە **٥**بۆ٦سم بێت، پێویستە هەموو هێز و قورسیت بخەیتە سەر شێلانەکە لە کاتی پەستانکردندا، هەروەها لەگەڵ هەرشێلانێکدا ڕێگەبدەیت سنگ بێتەوە باری ئاسایی خۆی و هەموو پەستان و قورسیت لاببەیت و دیسان شێلان ئەنجام بدەیتەوە.

٣- ٢ هەناسەی پێبدە.

٤- بەردەوامبە لە پێدانی ٣٠-٢ تاکو:

- ئامێری **AED** ئامادە دەبێت بۆ بەکارهێنان.
- ئەوکەسەی خزمەتگوزاری چاکبوونەوە پێشکەشدەکات **ESM** دەگاتە شوێنەکە یاخود.
- قوربانییەکە نیشانەکانی چاکبوونەوەی تێدا دەردەکەوێت وەک بە ئاگا هاتنەوە، جووڵەی لەش، کۆکین، چاوکردنەوە...هتد.

تێبینی: لە CPRدا لەبەر ئەوە یەکەم جار بە سنگ شێلان دەستپێدەکەین نەک بە هەناسەپێدان، چونکە لە ماوەی وەستانی دڵدا کاتێک قوربانییەکە کۆتا هەناسەی هەڵمژیوە، بەمەش لەناو بۆرییە خوێنەکانیدا بڕێک ئۆکسجینی تەواوە هەیە، ئێمەش لەڕێگەی سنگ شێلانەوە پاڵ بەو خوێنەوە دەنێین و سووڕی خوێن بەردەوام دەکەین.

دوو ڕزگارکەر یاخود زیاتر ٤-٣٠ Two or more rescuers

١- ڕزگارکەرێک ٣٠ شـێلانی سـنگ ئەنجام بدات، بەجۆرێک ١٠٠بۆ١٢٠ شـێلان ئەنجام بدات لە خولەکێکدا.

٢- ڕزگارکەری دووەم ٢ هەناسـەدان بدات بە قوربانییەکە، بەجۆرێک کە سنگی قوربانییەکە بەرزببێتەوە و ببینرێت.

٣. بەخێرایی شوێنەکانیان بگۆڕن لەگەڵ هەر ٥ سوڕێکدا واتە ٢خولەک جارێک

٤- ئەگەر ئامێری هەناسـەدانی پێشـکەوتوو بەردەسـت بوو، ئەوا یەکێکیان هەموو ٥بۆ٦ چرکەیەک ١ هەناسـە بدات بە قوربانییەکە، بەبێ وەسـتاندنی شێلانی سنگی قوربانییە.

تێبینی:

- پێویسـتە پێدانی ٢ هەناسـەدان و دەسـتکردنەوە بە شـێلانەوەی سـنگ کەمتر لە ١٠ چرکە بخایەنێت تاکو کەمترین پچڕان لە سـوڕەکانی CPRدا دروست ببێت.
- ئەگەر لە هەناسـەپێدانی یەکەمدا سـنگی قوربانییەکە بەرزنەبوویەوە، ئەوا دووبارە ڕێڕەوە هەوای بکەرەوە، پاشان هەناسەی دووەمی پێبدە.
- ئەگەر لە هەناسـەپێدانی دووەمدا دیسـان سـنگی قوربانییەکە بەرزنەبوویەوە، ئەوا واز لە کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا و هەناسـەپێدان بهێنە، بەڵکوو دەستبکە بە سنگ شێلان و تەنیا سنگ شێلان ئەنجام بدە.
- بەرزنەبوونەوەی سنگی قوربانییەکە، واتە ڕێڕەوی هەوای گیراوە!



ئامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵ Defibrillation

١- سنگی قوربانییەکە دەربخە، پاشان ئامێری AED ئیش پێبکە و شوێن ڕێنمایی دەنگی ئامێرەکە بکەوە و پادی قەبارە پێگەیشتوو بەکاربهێنە.



٢- ئامێرەکە ئامادە بکە بۆ لێدانی تەزوی کارەبایی، ئامێرەکە ڕێنمایت دەکات بۆ لێدانی تەزووی کارەبایی، پێویستە لەم کاتەدا هیچ بەرکەوتنێکت لەگەڵ قوربانییەکەدا نەبێت، ١ تەزوی کارەبایی لێبدە، پاشان دەستبەجێ دەستبکە بە شێلانی سنگی قوربانییەکە.



٣- ئامێرەکە ئاماژە دەکات بە وەستاندنی لێدانی تەزووی کارەبایی، پاشان ڕاستەوخۆ دەستبکە بە شێلانی سنگی قوربانییەکە.



٤- بەردەوامبە لە پێدانی ٣٠ شێلان و ٢ هەناسەدان تاکو ٥ سووڕ کە بەنزیکی دەکاتە ٢ خولەک، چاودێری ڕیتمەکانی لێدانی دڵ بکە و بەردەوامبە لە پێدانی CPR و بەکارهێنانی ئامێری AED تاکو قوربانییەکە دڵی دەستدەکاتەوە بە لێدان، یاخود کەسی شارەزاو کارامە دەگاتە شوێنەکە و قوربانییەکە لەگەڵ خۆیان دەبەن.

تێبینی: بە هیچ شێوەیەک نابێت پادەکان بەر یەکتری بکەون!

پێدانی CPR و ئامێری AED بۆ قوربانی منداڵ
Child CPR/AED



یەک ڕزگارکەر ٣٠-٢ One rescuer

١- ٣٠ شێلانی سنگ ئەنجام بدە، لە بەشی ناوەڕاست و سەرەوەی سنگدا بەهەردوو دەستت یاخود یەک دەستت.

٢- بەخێرایی و بە پەستانەوە پاڵبنێ بە سنگەوە، بەجۆرێک ١٠٠بۆ١٢٠ شێلان لە خولەکێکدا ئەنجام بدە، با قووڵی شێلانەکە ٤سم ببێت کە بەنزیکی دەکاتە ١/٣ قووڵی سنگ، پێویستە هەموو هێز و قورسیت بخەیتە سەر شێلانەکە لە کاتی پەستانکردندا، هەروەها لەگەڵ هەرشێلانێکدا ڕێگەبدەیت سنگ بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی و هەموو پەستان و قورسیت لاببەیت و دیسان شێلان ئەنجام بدەیتەوە.

٣- ٢ هەناسەی پێبدە.

٤- بەردەوامبە لە پێدانی ٣٠ شێلانی سنگ و ٢ هەناسە پێدان.



دوو ڕزگارکەر یاخود زیاتر ١٥-٢ Two or more rescuers

١- قوربانی یەکەم ١٥ شێلانی سنگ ئەنجام بدات، بەجۆرێک ڕێژەکەی بگاتە ١٠٠بۆ١٢٠ شێلان لە خولەکێکدا.

٢- ڕزگارکەری دووەم ٢ هەناسەدان بدات بە قوربانییەکە، بەجۆرێک دیاربێت و ببینرێت کە سنگی بەرزدەبێتەوە.

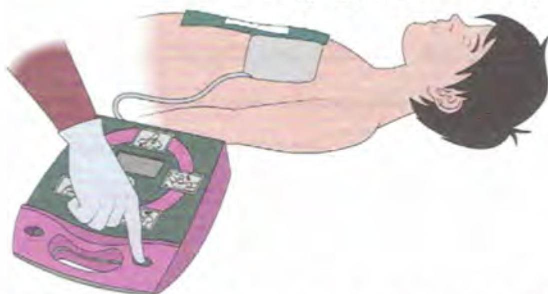
٣- بەخێرایی شوێنەکانیان بگۆڕن لەگەڵ هەر ١٠ سووڕێکدا، واتە بەنزیکی لە ٢خولەک جارێکدا.

٤- ئەگەر ئامێری پێشکەوتووی هەناسەدان بەردەستبوو، ئەوا یەکێکیان هەموو ٦ بۆ ٨ چرکەیەک ١ هەناسەدان ئەنجام بدات بۆ قوربانییەکە، بەبێ ئەوەی سنگ شێلان بوەستێنرێت.

ئامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵ Defibrillation

١- سنگی قوربانییەکە دەربخە، پاشان ئامێری AED ئیشپێبکە و شوێن ڕێنمایی دەنگی ئامێرەکە بکەوە و پادی قەبارە منداڵ بەکاربهێنە، ئەگەر بەردەست نەبوو، ئەوا پادی قەبارە پێگەیشتوو بەکاربهێنە.

٢- ئامێرەکە ئامادە بکە بۆ لێدانی تەزوی کارەبایی، ئامێرەکە ڕێنمایت دەکات بۆ لێدانی تەزووی کارەبایی و ١ تەزوی کارەبایی لێبدە، پاشان دەستبەجێ دەستبکە بە شێلانی سنگی قوربانییەکە.



٣- ئامێرەکە ئاماژە دەکات بە وەستاندنی لێدانی تەزووی کارەبایی، ڕاستەوخۆ دەستبکە بە شێلانی سنگی قوربانییەکە.



٤- بەردەوامبە لە پێدانی ١٥ شێلان و ٢ هەناسەدان تاکو ١٠ سووڕ واتە بەنزیکی ٢ خولەک، بەردەوامبە لە چاودێریکردنی ڕیتمەکانی لێدانی دڵ و پێدانی CPR و بەکارهێنانی ئامێری AED تاکو کەسی کارامە و شارەزا دەگاتە شوێنەکە و قوربانییەکە لەگەڵ خۆیان دەبەن.

پێدانی CPR و ئامێری AED بۆ قوربانی مەلۆتکە
Infant CPR/AED

- لە بارودۆخی شـێلانی سـنگدا بۆ قوربانی مەلۆتکە، لەوانەیە کەسـی ڕزگارکەر بتوانێت پەنجەکانی بە شـێوەی بازنەی و شـان بەشـانی یەک بەکاربهێنێت بۆ شـێلانی سـنگی قوربانییەکە یاخود ئاسـایی دەتوانێت دوو پەنجە یاخود هەرجۆرێک کە گونجاوبێت لەگەڵ سـنگی قوربانییەکە و پەنجەکانی ڕزگارکەرەکەدا بەکاریبهێنێت، ئەمەش پشـتدەبەسـتێت بە قەبارەی سنگی مەلۆتکەکە و قەبارەی پەنجەی ڕزگارکەرەکەوە.

یەک ڕزگارکەر ٣٠-٢ One rescuer

١- پێـدانی ٣٠ شـــلان لە خوارەوە و نێوان گۆی مەمکی قوربـانییەکە بە بەکارهێنانی ٢ پەنجە.





٢- بەخێرایی و بە پەسـتانەوە پاڵبنێ بە سـنگەوە، بەجۆرێک ١٠٠بۆ١٢٠ شـێلان لە خولەکێکدا ئەنجام بدە، با قووڵی شـــێلانەکە ٤ســـم ببێت کە بەنزیکی دەکاتە ١/٣ قووڵی سـنگ، پێویسـتە هێز و قورسـی پێویسـت بخەیتەسـەر شێلانەکە لە کاتی پەستانکردندا وە لەگەڵ هەرشێلانێکدا ڕێگەبدەیت سنگ بێتەوە باری ئاسایی خۆی و هەموو پەستان و قورسیت لاببەیت و دیسان شێلان ئەنجام بدەیتەوە.

٣- ٢ هەناسەی پێبدە.

٤- بەردەوامبە لە پێدانی ٣٠ شێلانی سنگ و ٢ هەناسەپێدان.

> **تێبینی:** بەپێی تـازەترین ڕێنمـایی کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی American heart association لە سنگ شێلانی مەلۆتکەدا چ بە هەبوونی یەک ڕزگارکەر یاخود دوو ڕزگارکەر، ئەوا پێویستە بە هەردوو دەستت مەلۆتکەکە بگریت و بە هەردوو پەنجە گەورەکانت سنگ شێلان بۆ ئەنجام بدەیت وەک لەوێنەکەدا ڕوونکراوەتەوە.

دوو ڕزگارکەر یاخود زیاتر ٣٠-٢ Two or more rescuers

١- قوربانی یەکەم ١٥ شێلانی سنگ ئەنجام بدات، بەجۆرێک ڕێژەکەی بگاتە ١٠٠بۆ١٤٠ شێلان لە خولەکێکدا.

٢- ڕزگارکەری دووەم ٢ هەناسەبدات بە قوربانییەکە، بەجۆرێک دیاربێت و ببینرێت کە سنگی بەرز دەبێتەوە.

٣- بەخێرایی شوێنەکانیان بگۆڕن لەگەڵ هەر ١٠ سووڕێکدا، واتە بەنزیکی ٢خولەک جارێک.

٤- ئەگەر ئامێری پێشکەوتووی هەناسەدان بەردەستبوو، ئەوا یەکێکیان هەموو ٦بۆ ٨ چرکەیەک ١ هەناسەدان ئەنجام بدات بۆ قوربانییەکە، بەبێ ئەوەی سنگ شێلان بوەستێنرێت.

ئامێری ڕێکخەری ڕیتمی دڵ Defibrillation

١- سنگی قوربانییەکە دەربخە، پاشان ئامێری AED ئیشپێبکە و شوێن ڕێنمایی دەنگی ئامێرەکە بکەوە و پادی قەبارە منداڵ بەکاربهێنە، ئەگەر بەردەست نەبوو ئەوا پادی قەبارە پێگەیشتوو بەکاربهێنە.

٢- ئامێرەکە ئامادە بکە بۆ لێدانی تەزوی کارەبایی، ئامێرەکە ڕێنمایت دەکات بۆ لێدانی تەزووی کارەبایی و ١ تەزوی کارەبایی لێبدە، پاشان دەستبەجێ دەستبکە بە شێلانی سنگی قوربانییەکە.

٣- ئامێرەکە ئاماژە دەکات بە وەستاندنی لێدانی تەزووی کارەبایی، ڕاستەوخۆ دەستبکە بە شێلانی سنگی قوربانییەکە.

٤- بەردەوامبە لە پێدانی ١٥ شێلان و ٢ هەناسەدان تاکو ١٠ سووڕ واتە بەنزیکی ٢ خولەک، بەردەوامبە لە چاودێریکردنی ڕیتمەکانی لێدانی دڵ و پێدانی CPR و بەکارهێنانی ئامێری AED تاکو کەسی کارامە و شارەزا دەگاتە شوێنەکە و قوربانییەکە لەگەڵ خۆیان دەبەن.



ئیشکردنی بەکۆمەڵ Team work

- ئەوکەسەی یارمەتی تەندروستی پێشکەشدەکات، پێویستە ڕاهێنان ئەنجام بدات و شارەزایی پێویستی هەبێت لە ئیشکردنی بەکۆمەڵدا، تاکو لە کاتی گەیشتنی تیمە پزیشکییەکاندا کارەکان خێراتر و باشتر بڕۆنبەڕێوە، بەجۆرێک یەکێک شێلان ئەنجام بدات و یەکێکی دیکە هەناسەدان ئەنجام بدات هەروەها ئەویتریان ئامێری AED ئامادەبکات، بەمەش بەزووی و بەکاتێکی کەمتر دەتوانرێت یارمەتی پێشکەش بە قوربانییەکە بکرێت و مەترسی و کێشەکان ئاسانتر چارەسەر بکرێت.



سەرچاوەکانی بەشی ٨

[١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٦٦



سەرچاوەکان

بەشی ١

[1] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٣
[2] کتێبی Basic Life Support : CPR and First Aid لاپەڕە ٤
[3] کتێبی First Aid Manual لاپەڕ ١٥
[4] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٥
[5] کتێبی First Aid Reference Guide لاپاڕە ١٧
[6] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٧
[7] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٣٢
[8] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٣٣
[9] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٥
[10] کتێبی first aid manual لاپەڕە ٢٠
[11] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٩
[12] کتێبی medicine for the out door لاپەڕە ٤١٥

بەشی ٢

[1] کتێبی First Aid Pocket Guide لاپەڕە ٢٧
[2] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٣٤
[3] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٣٥
[4] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٣٥
[5] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٤٣
[6] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٣١
[7] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٥٣
[8] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٦٣
[9] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٦٦
[10] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٧٩

بەشی ٣

[١] کتێبی The Netter Collection Of Medical Illustration لاپەڕە ٣
[٢] کتێبی The Netter Collection Of Medical Illustration لاپەڕە ٧٩
[٣] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٨٢
[٤] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٨٣
[٥] کتێبی Disorders Of The Respiratory Tract In Children لاپەڕە ٣٦٧
[٦] کتێبی Disorders Of The Respiratory Tract In Children لاپەڕە ٣٣٦٣
[٧] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٨٦
[٨] کتێبی The Netter Collection Of Medical Illustration لاپەڕە ١٣٢
[٩] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٨٩
[١٠] کتێبی First Aid Pro لاپەڕە ٤٥
[١١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٩٤
[١٢] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٠٠
[١٣] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ١٢٣
[١٤] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ٥٩

بەشی ٤

[١] کتێبی Pathophysiology Of Heart Disease لاپەڕ ٣١٠
[٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٥٦
[٣] کتێبی First Aid Pocket Guide لاپەڕە ٥٦
[٤] کتێبی Emergency Medicine Manual لاپەڕە ١٣٢
[٥] کتێبی First Aid/CPR/AED لاپەڕە ٣٠
[٦] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٠٩
[٧] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٠٩
[٨] کتێبی Diabetes In Cardiovascular Disease لاپەڕە ١
[٩] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٣٦
[١٠] کتێبی Comprehensive Guide For First Aid &CPR لاپەڕە ٦٥
[١١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١١٣
[١٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٢٢

بەشی ٥

[١] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٠٨
[٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٣٠
[٣] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٣٧
[٤] کتێبی Everything First Aid Book لاپەڕە ١٢٧
[٥] کتێبی Everything First Aid Book لاپەڕە ١٣٣
[٦] کتێبی First Aid Pro لاپەڕە ٥٢
[٧] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٤٥
[٨] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٤٦
[٩] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٤١
[١٠] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٥٣
[١١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٥٦
[١٢] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٢٣
[١٣] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٦٥
[١٤] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٢٠
[١٥] کتێبی Bushcraft First Aid لاپەڕە ١٧٤
[١٦] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٣١٥
[١٧] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٣٢٩
[١٨] کتێبی First Aid Pocket Guide لاپەڕە ١٥٨
[١٩] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٨٣

بەشی ٦

[١] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٣٢
[٢] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٣٤
[٣] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٣٥
[٤] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٤٢
[٥] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٨٦
[٦] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٨٧
[٧] کتێبی Bushcraft First Aid لاپەڕە ٩٨
[٨] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٩١
[٩] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٤٤
[١٠] کتێبی Every Thing First Aid Book لاپەڕە ١٣٨
[١١] کتێبی Medicine For The Out Door لاپەڕە ٩٣
[١٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ١٩٩
[١٣] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٠١
[١٤] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٠٣
[١٥] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٤٠
[١٦] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٦٧

بەشی ٧

[١] کتێبی First Aid Manual لاپەڕە ١٧٠
[٢] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٣٣
[٣] کتێبی Bushcraft First Aid لاپەڕە ١٤٦
[٤] کتێبی Bushcraft First Aid لاپەڕە ٨٥
[٥] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٤٢
[٦] کتێبی First Aid Pro لاپەڕە ٨٤

بەشی ٨

[١] کتێبی First Aid Reference Guide لاپەڕە ٢٦٦

EMERGENCY AND FIRST AID

Collect and Prepared



JIHAD JAMAL

لەم پەرتووکەدا ڕێنمایی و فێرکاری تەواو بە دەست دەهێنیت و دەتوانیت وەکو کەسێکی کارامە فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکەیت لە سەرجەم بارودۆخە لە ناکاوەکاندا .





لەسەر ئەرکی نەخۆشخانەی بەخشین چاپکراوە

سلێمانی- شەقامی بازنەیی مەلیك محمود- (60 مەتر) - تەنیشت نەخۆشخانەی هیوا

0770 129 54 94 0750 129 54 94

دیزاینی بەرگ: ڕەشید حاجی